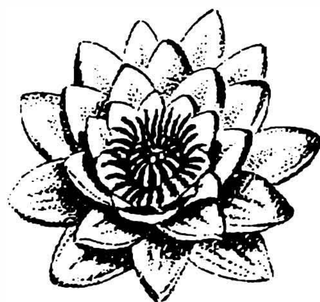
Luule Viilma

Ellujäämise õpetus

IV



HAAPSALU
1999

Tagakaanel on meediumkunstnik **Irma Ilissoni** pastellmaal **Meditatsioon I**.

«Meditatsioon = valguse vabastamine mateeriast. Meditatsioon on inimkonnale ainuõige tee tema jumalikkuse taasleidmisel.

Et tunnetada enese algupära, on vaja muuta meeleseisundit. Meeleseisundi «vaigistamine» avab valguskanali, luues seose mediteerija ja Looja vahel. (Saavutamata sidet kõiksusega, ei saa me rääkida veel meditatsioonist – mediteerimisest selle otseses tähenduses.)

Maal aitab Teil siseneda valguskanalisse (kosmilise energia kanal Teie ja Looja vahel) ja püsida selles seni, kuni tajute enese vaimu ning hinge kokkupuudet (mateeria tunnetuse kadumine). Alates antud momendist olete teadlikult ühenduses Looja valgusega.

Meditatsiooni seisundit vajate puhastumiseks, mis toimib alateadvuse tasandil.

Õnnistust Teie pühendumisele!»

Kujundus *Jarno Tuisk ja Jannus Jaska*
Keeleline toimetaja *Kati Murutar*
Kujundamine ja filmid *OÜ AREV*
Trükkija *AS Trükk, Pärnu*

ISBN 9985-60-748-1
EAN-13 978-9985-60748-0

STRESSIDE KEELE ÕPIK

Õnnelik on see elu,
milles on
parasjagu head,
mida ainult heaks ei peeta
ja
parasjagu halba,
mida ainult halvaks ei peeta.

Ainult inimesele on antud oskus teadlikult teistele midagi anda ja teiste antut vastu võtta. Mida rohkem seda oskust rakendatakse ainult materiaalsel tasandil, seda enam taandub andmine saamiseks ja vastuvõtmine äravõtmiseks. Nähtamatud jõud, mis inimese selliseks loomaks alandavad, on stressid. Stressidele vabaduse andmisega kaob vangisoleku tunne ja inimene leiab endas Inimese. Selline on iseenda tundmaõppimise protsess.

Iseenda tundmaõppimine köidab meeli ja teeb õnnelikuks. Pole huvitavamat tegevust kui iseenda avastamine. Ennast aina põhjalikumalt tundev inimene mitte ainult ei omanda teadmisi, vaid hakkab neid teadmisi iseenda arenemise tarbeks kasutama. Ta ei tüdine sellest, teades, et see on lõputu protsess. Tema jaoks ei ole see vägivaldne muutmine, vaid hingekosutav muutumine.

Järjest täiuslikumaks muutuva inimese looming on järjest täiuslikumaks muutuv maailm, mis sisuliselt on looja peegelpilt. Ainult ennast tundva inimese loodud maailm on Maa ja Ilm ühes harmoonilises tervikus, kus valitseb tasakaal. Sellises maailmas elavad inimesed oskavad ennast mõtetega ravida. Mõtteravi ehk meeleparandus on inimese võimete kõrgeim klass. Selles klassis õppimiseks oleme juba valmis. Kes seda ei usu, see ei ole veel valmis.

Nii õpetajaks kui ka õpilaseks on sellises koolis inimene ise. Vaimus kasvab see, kellel on vajadus ennast tundma õppida. Vaimus kängub see, kes sunnib enda vaimsust kasvatada mõeldes ennast kohusetundlikult endaga tegelema. Maine sundus ja vaimne sundus ei erine teineteisest põhimõtteliselt. Alati, kui hoiate käes mõnda vaimsust arendavat raamatut, küsige endalt: "Kas mulle on seda tarvis?" Tunnetage hetke ja kui tunne ütleb, et on küll, alles siis keerake järgmine lehekülg ette.

LUGEJALE

Inimene on endale ise parim arst. Küllap olete seda juba kogenud. Et patsienti paremini aidata, kulub stresside keele tundmine marjaks ära.

Vana teema jätkub uute täpsemate detailidega. Kuna esialgne vaimsuse moebuum Eestis on möödas, siis usun, et seda raamatut loevad need, kes on iseendaga tõeliselt tegelema hakanud. Seepärast julgen iseenda leidmise eksirännakutest kirjutada üksikasjalisemalt. Siiralt, ilma umbmäärasuseta.

Olen kogenud, et teiste omasuguste lugude kuulamine või lugemine aitab iseenda äratundmise mõtteid tabada. Üks mõte käivitab teise mõtte, teine kolmanda ja nii edasi, kuni ahel viib jälle mõne iseloomuomaduse olemuse salaukseni. Vahel eelmistesse eludesse, sagedamini käesoleva elu hetkeni, millest senini sai märkamatult mööda joostud. Hing võis sel hetkel küll värahtada, aga mõistuse vald ja vägi pöörasid tähelepanu muule. Iseennast avastades ja patsiente nende iseenda avastamise teele juhatades olen ennast niipalju uskuma hakanud, et julgen kirjutada probleemidest, mis olid mõni aeg tagasi veel südamevaluks.

Käesolev, IV raamat, ja järgmine, V raamat, on valminud üheaegselt ja paralleelselt, sest nad olid algselt mõeldud ühena. Nende kirjutamine on olnud huvitav, sest pisiasjadena tunduvate üksikasjade tagajärgi mõistes võin rahulikult korrata elutõde: pisiasi on suur asi ja suur asi on pisiasi. Lihtne on keeruline ja keeruline on lihtne. Raske on kerge ja kerge on raske.

Raske on ravida haigust, mille vaimset sisu haige kiivalt iseendegi eest varjab. Minust rääkimata. Sellesama haiguse ravimine muutub kergeks, kui haige ennast avab ehk enda stresse tunnistama hakkab. Tahtmine olla hea inimene on nagu muinasjutuline **paha vaim**, kes selle inimese hinge varakambrite igaveseks valvuriks on vannutatud. Ta ei lase isegi omanikku oma väärtuste ligi.

Rikkus, mis puuduse kätte sureb, ei ole ainult muinasjutt. Iga haigus on selline rikkus. Kui inimene tunneks võlusõna "anna andeks", siis ta tunneks, kelle poole sellega pöörduda ja kõik salauksed avaneksid üksteise järel iseenesest. Keegi ei peaks siis inimese hinge salasoppides ei puurima ega kaevama.

Puurimisega ei tegele ma enam ammu. Kaevamisega veel tegelen. Unistan ajast, mil ka seda ei ole vaja teha, kuna haige tuleb minule kui sõber appi, et

oma haiguse algpõhjused üles leida. Ja mitte selleks, et haigus kui vaenlane ära hävitada, vaid et ta juuri mõista ja need võlusõnade abil vabaks lasta. Need juured ehk põhjused on nii vaimses kui füüsilises mõttes minevik.

Vaimne minevik on inimese enda eelmised elud.

Füüsiline minevik on esivanemad ja nende teod.

Eksimused on mõlemapoolselt teineteise peegelpilt. Vaimne minevik peegeldub füüsilises minevikus. Kui me nähtamatu kaudu iseennast tundma õppida ei taipa, siis nähtava kaudu taipaksime. Ühe vabastamine vabastab ka teise. Pole tähtis kummast otsast alata. Kõik olemasolev on ju vaid energia. Energiate erinevus on lihtsalt selles, et ühed on tihedamad ja seepärast nähtavad, teised on hõredamad ja seepärast nähtamatud.



MINEVIK

Selline, kui olite eelmises elus olnud naisena, on selles elus Teie naisenergia, mis tõmbab ligi endasarnast naist. Ehk selline, kui olite eelmises elus olnud naisena, on käesolevas elus Teie naine.

Selline, kui olite eelmises elus olnud mehena, on käesolevas elus Teie mees.

EELMISE ELU LÕPUS JA JÄRGMISE ALGUSES ON INIMENE TÄPSELT ÜHESUGUNE. TEMA EELMISE ELU LÕPU ENERGIA JA TEMA VANEMATE ENERGIATE SUMMA LAPSE SIGITAMISE HETKEL ON IDENTSED.

ELU EI KEELA EKSINUD INIMESEL EDASI ELADA.

STRESSIDE KEELE ÕPIK

Kõik olemasolev on elu, sõltumata sellest, kas me seda tajume või *veel* mitte.

Nähtav ja nähtamatu maailm on üks, teineteist peegeldav tervik, kas *tunnistame* seda või mitte.

Suhtlemine on elu säilitamine, sest **suhtlemine on tingimusteta armastamine. Suhtlemise üks osa on suhtumine**. Pidades ainult silmale nähtavat maailma olemasolevaks, eitame nähtamatut, see tähendab, et *suhtume* temasse halvasti. Isegi kui enda meelest suhtume temasse ülimalt hästi. Keha ei kannatanud *kohe ja nähtavalt* sellisest suhtumisest justkui kahju, aga inimesel ei ole enam hea olla. Miks? Sest ekslikú suhtumise tagajärjel tekkis stress, mis ei anna inimesele enam rahu.

Kuna Te stressi ei näe, siis materialistliku arusaama järgi ***teda pole olemas, aga kuna Teil on halb olla, siis on ta siiski olemas***. Mida rohkem Te teda eitate, seda halvem Teil on. Ühel hetkel on Teil füüsiline haigus, mida enne ei olnud. Keegi ei pannud Teile midagi sisse, ei võtnud ka midagi ära, ometi haigus on.

Sellises olukorras hakkab nii mõnigi mõtlema, miks ta haigeks jäi, see *tähendab: ta hakkab haigusega suhtlema*. Kes haigusesse halvasti suhtub, teda kirub ja sõimab, see jääb haigemaks. Kes mõistavalt suhtub, teda võibolla isegi oma keeerulise olukorra päästjaks peab, see saab tervemaks. Õigesti oskab suhtuda see, kes saab aru, miks haigus tekkis ja *mida haigus talle annab. Haiguse poolt pakutu võtab kõige paremini vastu see*, kes äraaetud hobusena puhkust vajab ja tänab haigust puhkuse andmise eest taevani. Haigusest paraneb *täielikult* see, kes haiguse tekke *tähendusest* aru saab.

Kõike seda tähele pannes mõistsin, et stressidega on vaja suhtlema hakata ja seda tehes sain aru, et see on kõige tavalisem suhtlemine, millega me iga päev tegeleme. Kogesin, **et pole mingit vahet, kas rääkida inimesega või rääkida stressiga**. Aitasin ennast, peret ja sõpru, kuni tuli mõte saadud teadmised kirja panna.

Esimene raamat on stresside ja nende keele olemasolu teavitamine, põhimõtete selgitamine ja lugejates huvi äratamine nähtamatu maailma vastu.

Teine raamat on stresside keele päritolu ehk juurte teadvustamine. Pärast selle ilmumist sain oma esimesed triibulised, et mõista ja aru saada, et stressidega rääkimise ja inimestega rääkimise vahel on suur vahe. *See, et see minu meelest oli üks ja sama, ei tähenda, et see on ka teiste jaoks nii.* Stressidega võib ausalt rääkida, olla selline kui oled ja anda neile vabadus nii nagu parasjagu oskust on. Stressid lahkuvad ning sinu hing ja keha lähevad kergemaks. Inimestega võib ausalt rääkida siis, kui *nad* on selleks aususeks valmis, vastasel juhul lähevad rääkija hing ja ihu raskeks. Õnneks on mul visa hing, mis ei tähenda, et ta oleks haavamatu. *Vajadus anda* õpetas, *kas üldse anda* ja *kuidas anda* neile, kes on harjunud kõigepealt saama.

Kolmas raamat õpetab, kui arukas on stresse vabastada ja mida stresside keeleoskus inimesele annab. Selle raamatu üle nurisetakse, et ta on liiga paks ja liiga keeruline. Õpetan küll, kuidas keerulist lihtsamaks teha, aga tänapäeva inimeste automaatne protest igasuguse kohustusliku õppimise vastu, protesteerib ka vabatahtliku õpetuse vastu. Paljudel jäigi kõik sealmaal sinnapaika. Nad pöördusid oma esialgsete, hõlpsamate arusaamade juurde tagasi. Harjumus meditsiini abil oma haigusest lahti saada on visa kaduma. Terveks saamine on ju näiliselt kergem kui haiguse vabaks andmine.

Neljas raamat, see, mida Te praegu käes hoiate, on mõeldud *Inimestele.* See tähendab neile, kes püüavad aru saada, mis on neile vajalik ja mis mitte. Õppides suhtlema stressidega õpite mõistma, kes on Inimene. Avastate, et inimene suure algustähega ei olegi Teile täitumatu unistus. Ta on inimene, kes õpib iseennast pidevalt tasapisi üksikasjalisemalt tundma.

Viies raamat selgitab kõige raskemalt mõistetavamate probleemide ja neile vastavate kõige raskemate haiguste teket. Õpetab Teid ennetama haigusi, mis võibolla alles aastakümnete pärast oleksid osutunud Teie kutsumata külalisteks.

Küllap teate, kui kaua on vaja ühte keelt õppida. Ega stresside keelegagi teisiti ole. Lihtsa keele omandamine hädapäraste asjade ajamise tarbeks saab ruttu selgeks ja muutub nii lihtsaks, et ei pane tähelegi, et see on võõras keel. Ja ega ta enam olegi, sest kõik, mis on tundma õpitud, on omaks muutunud. Teadmiste kasutamine soovitud tulemuste saavutamiseks ongi teadmiste tundmaõppimine, ilma milleta teadmistel ei ole väärtust. Teadmiste liikuma panemine ehk neile vabaduse andmine on võlujõud, mis teeb rikkusest väärtuse. Kasutusele võtmata tarkus on rikkus, mille väärtus kahaneb ajaga pidevalt ja mis on nagu varandusekoorem, mis vaatamata sellele, et ta ei kasva, kandjat pidevalt aina rohkem maadligi vajutab.

Kui Te oma põhistresse teadvustasite ja tunnistasite, siis oli nende vabastama hakkamine vajadus ja te ei tundnud, et keegi sunnib Teid selleks. Järgmiste raamatute järjest peenemad teadmised stressidest tulid seepärast iseenesestmõistetava loomulikkusega ja Te hakkasite ka neid vabastama, kogedes, kui palju see elukoorma kandmist kergendab. Võibolla tuli äratundmine, et stressidelgi on oma keel, teisse iseseisvalt. Keel on ju vahend, millega ennast väljendatakse, aga ***väljendamine** on sisse kogutud energia välja ehk vabaks andmine.*

Teise inimesega *rääkides* annan talle vajalikku informatsiooni sellest, mida *ma* vajan ja ta annabki mulle midagi, mida *ma* vajan, olgu see siis materiaalne või mittemateriaalne. Teadlikult või alateadlikul ***võtan selle vastu.*** Rääkides stressiga annan talle vabaduse ja tema annab mulle vabaduse – vajalikumast vajalikuma. Nüüd ma ***võtan selle tänuga vastu.*** Olen vahepeal andnud ja seetõttu muutunud minule antu tänulikuks vastuvõtjaks. Mina tegin tema õnnelikuks, tema tegi minu õnnelikuks ja minus ei teki küsimust: *"Miks mina pean alustama?"* sest minus on äratundmine, et ***minust algab minu elu*** ja ***on loomulik, et mina ise alustan oma elu tegemisi.***

Stresside keele oskus on vajalikum kui ükskõik missuguse võõrkeele oskus, sest **STRESSIDE KEELES RÄÄGIB INIMESEGA TEMA ENESE ELU.**

Paljud küsivad: *"Kas selline mõtlemine aitab tõesti kõiki inimesi?" "Aitab,"* vastan, *"kui nad on inimesed. Aga kui nad on head inimesed, kes ainult head tahavad ja oma arvamisest ei loobu, siis ei aita."* Oma aja äraelanud põhimõtetest loobumine on raskeim loobumine üleüldse, kuid ta on võti õnne juurde.

ENNETUSMEDITSIINIST

Igaühel on oma saatuse tee. Kellel kitsas, kellel lai, enamikul nii paras, et mõlemad teeservad on näha. Kuidas keegi sellel teel liigub, see on juba oma teha: kiiresti või aeglaselt, tasakaalukalt või tuigerdades, ühtlaselt või hüpeldes, püsti või käpakil, väärikalt või roomates, vabana või vangina, iseendana või orjana. Paljude elude jooksul on küllap kõike olnud, sest *elu kõikide aspektide tundmaõppimine on inimesele vajalik.* Ajad on alati erinevad, *aga kahe võimaluse vahel valida on olnud alati võimalik.* Kes ise valida pole osanud, see

on pööranud pilgu abi saamiseks taeva poole arvates, et sealt tuleb pääsemine. Nii on hinnunud inimene aina enam oma tegemised Jumala teha jätnud.

Praegune aeg sunnib inimesi iseendasse vaatama ja nägema, kuidas taevas iseendas peegeldub, et lakkaksime Jumalat väljastpoolt otsimast. Et mõistaksime, et **kõikjal, ka taevas näeme vaid iseennast.** Kui elu korraldab asjad nii, et kui kõik on hästi, aga hing on haige, siis on ka kõige materialistlikum materialist sunnitud tunnistama, et materiaalne heaolu ei anna hingerahu. Materialismi agoonias elades tekib paratamatult agoonia tunne ja kes ennast inimeseks peab, see hakkab mõtlema, et lahendust leida.

Praegune aeg on eriline. Nii on ajast aega räägitud. Kõik uus on tundmatu ja justkui enneolematu. Me arvame nii, tegelikult ei ole see nii. Sõnad on alati vanad, aga tähendus on alati uus. Ja mitte põhimõtteliselt, vaid sügavamõtteliselt.

Elutõdesid võib erineval kombel väljendada. Luulevormis on see armas ja ülev, aga mina räägin arsti kombel proosaliselt. Räägin ühest ja samast asjast erineval kombel, vastavalt sellele, kuidas kohtan inimesi, *kes eelnevast seletusest pole aru saanud*. Saan nii ka ise targemaks. Mind see ei tüüta. Kui Teid tüütab, siis teritage tähelepanu. Ärritumine on märk, et Te pole asjast varem aru saanud. See on protest alateadvusse peidetu avalikuks tuleku vastu ehk *tahtmatus ennast rumalaks tunnistada.*

Elul on kaks poolt: nähtav ja nähtamatu. Mina olen nähtamatu maailma primaarsust tunnistama ja teadvustama hakanud *tänu teadmatusele*, millega endale kannatusi valmistasin. Haridusest pärit umbusk väheneb vastavalt sellele, kui palju ma tunnetatud nähtamatust iseendale selgitan. ***Iga* arusaamine tähendab vabanemist *mingist* elu ja tervisega seotud probleemist.** See on reegel, mis kehtib nii minu kui ka Teie kohta.

Suhtumise muutmine tähendab muutumist. Kuna tavaliselt hakatakse suhtumise muutmise asemel halba heaks tegema, siis on tulemus oodatule vastupidine, sest ei taibata, et teisele ei tarvitse see sama hea olla kui minule. Oleme harjunud elama tarkade käskude ja keeldude järgi, mida head ja targad inimesed on välja mõelnud. Harjumuse inerts on nii võimas jõud, et meile ei tuleks pähegi tarkades käskudes kahtlema hakata, kui elu nende järgi elades õnnelik oleks. Head igatsev inimene ei usu, et **kui ta kõigepealt meeleparandusega tegeleb, siis tema mõttelaad ja teod muutuvad.** Ta peab oma heaga enne palju kordi vastu seina jooksma, haiget saama, et hakata kahtlema oma hea *tõelises* headuses.

Kuna ma ei häbene öelda, et õpin pidevalt teiste kogemustest, siis räägin palju ka enda kogemustest - ehk läheb neid kellelegi tarvis. Ajast aega on õpitud neilt, kes on osanud oma elu normaalseks muuta. Läbi raskuste tähtede poole tõusmine on oma materiaalsete vigade tunnistamise kaudu tasa ja targu vaimsusesse tõusmine. Välismaa autorid, kelle hing otsib tõde, ei häbene oma vigu lugejate ette tuua, kui vea õpetlikkus endale selgeks on saanud.

Ka eestlane loeb ja võtab õppust, aga niipea kui mõni eestlane oma vigu avalikult tunnistada julgeb, nii kargavad kaasmaalased talle kallale. Kes peab seda teistest parem olemiseks, kes uhkustamiseks, kes säriseb nagu põlev kadakapõõsas, sest talle tundub, et teda sunnitakse samamoodi elama. Igaüks mõtleb ju oma rikutuse kohaselt. Igaüks näeb teises iseennast ja oskamata iseennast parandada, tormatakse teist halvustama. Ikka head tegemise eesmärgil.

Meid peetakse *raskemeelseteks ja ligipääsmatuteks* ja seda me oleme. Kannatame oma suletuse pärast, aga muutuda ei taha. See tähendab, et tegelikult ei julge. *Eestlase jaoks on enese muutmine nõrkuse näitaja*, sest ta tahab näidata, et ta on tugev. Me ei oska olla tasakaalukalt tõsised, oleme surmtõsised. Selle tasakaalustamiseks on praegusel ajal hakatud vaimustunud paatosega mesimagusalt Jumalast jutlustama, pidades ennast seeläbi vaimseks. Aga **vaimsusest vaimustumine on vaimsuse hävitamine**! Vaimsusest vaimustunud inimestega on üldse kõige raskem asju ajada.

Järjest rohkem on neid, kes arvavad, et neile on vaim peale tulnud, et Jumal on end neile ilmutanud ja kinkinud erilise enneolematu vaimuande. Kes kirjutab, kes maalib, kes luuletab, kes musitseerib. On hea, et inimene, kes otsis, leidis oma varem avanemata vaimuande, aga halb on see, kui leidja läheb oma esimestest katsetustest hasarti. Peab ennast väljavalituks.

Iseenda ande leidnu lihtne loogika peaks ütlema, et see, kellele on midagi erilist antud, on seda väärt. See on õige. Et ta ennast teistest seepärast paremaks peab, on eksitus. Selline arvamine paneb arengu seisma ja tekitab kibestumise teiste vastu, kes tema andest kohe ei vaimustu. ***Ettevaatlikkuse ja tagasihoidlikkuse*** soovitamine tundub neile moraalilugemisena, soovitaja tarkuse ainuõigeks pidamisena.

Enda pidamine Jumalast äravalituks tähendab Jumalasse klammerdumist. Kuna Jumal algab inimese südamest, siis on see iseendasse klammerdumine ehk egoistiks muutumine. Dogmaatikut võib alati ära tunda sellest, et ta võitleb egoismi ja egoistidega. **Egoism on isekus ehk kõrkus**. Kas Teie olete vahel

egoist? Mina küll olen. Kuna ma püüan oma egoismi mitte maha magada, siis vabastan teda sageli. Aga niipalju on minus hirmu olla egoist, seega egoismi küll, et süüdistajaid ligi tõmmata. Kusjuures süüdistajad ei taha mõista, et näevad minus kõigepealt iseennast.

Raamatute kaudu teadmiste jagamisel on see hea külg, et kelle hing otsib, see leiab raamatu, mida vajab. Loeb seda risti või põiki, eest taha või tagant ette, lõiguti või jupiti, kuni leiab, mida vajas. Hinge mällu jäävad äraõppimata õppetunnid nagu painajad, mis ei anna enne rahu, kui tõde on leitud. Kes pole veel piisavalt palju haiget saanud, see otsib tõde ainult materiaalselt tasandilt, tarbib kõike heaks nimetatut, kuni leiab raamatu või raamatute raamatu, millest hakkab leidma iseennast. Teadmine on hea asi. Mõistmine veel parem. Aga ka sellest on vähe. Arusaamine on väga hea asi. Ka see pole veel kõik.

Teadmise MÕISTMINE teeb teadmisest tarkuse.

Tarkusest ARU SAAMINE teeb tarkuse elutarkuseks ehk arukuseks.

Elutarkuse TUNNETAMINE muudab elutarkuse loomisvõimeks.

Arukus muudab loomisvõime OSKUSEKS LUUA.

IGA LOOMING ON KÕIGEPEALT ISEENDA LOOMINE.

Kaasaega iseloomustab tarkuse absolutiseerimine. Kogemusliku, sealhulgas ka koolitarkuse tormiliselt kiire kasv tekitab järjest kasvava hirmu elu ees, sest mitte igaüks ei ole loodud teadlaseks. Kes on juba tarkuse varjatud poole kibedaid vilju maitsnud, need pöörduvad ühekülgsest tarkusest ära, otsimaks seda seletamatut, mida hing igatseb. Selliste, hirmust tingitud ärapöördunute hulk suureneb kogu maailmas ja tagajärjeks on, et tarkust hakatakse eitama, mõistmata, et *tarkus on materiaalset maailma edasi viiv jõud.* Nii tekib konflikt tarkuse ja arukuse vahel kõigepealt iseenda sees, siis juba ümbritsevaga.

Kui mina 1991 aastal harjumuspärasest konveiersüsteemist ära pöörasin, sest protest rutiini vastu, mis ravis järjest süvenenumalt mitte inimest, vaid haigust, oli kasvanud talumatuks, siis avastasin, et olin süsteemist välja heidetud. Enne oli halb hammasrataste vahel olla, nüüd oli halb olla väljaspool neid. Kõikidel ustel oli minu jaoks kiri: "*Ära tule*!" Kui ma julgesin mõnest uksest sisse minna, siis jooksid kõik endised sõbrad-tuttavad imelikult kiiresti laiali. Ma ei saanud aru, miks minusse hakati järsku nagu kurjategijasse suhtuma.

Kirjutan sellest praegu rahulikumalt, sest olen paljustki aru saanud, aga tol ajal hoidsin nuttu tagasi. Sellest nutu enda sees hoidmisest ehk *vapra mängimisest* ja *pidevas kaitseasendis* elamisest võtsin 7 aastaga kaalus 35 kg juurde. Ma ei osanud neid energiaid kui stresse mõista ega vabaks anda. Alles nüüd olen neid tundma õppinud.

Hingeline raskus muutus füüsiliseks raskuseks, sest tahtsin hea olla ja head teha, püüdes mõista inimesi, kes olid mind oma vaenlaseks teinud. Püüdsin mõista, miks meditsiin ja kirik, kellega ma ju ühte vankrit vean, minus vaenlast nägid. Õppisin vaatama ennast läbi nende silmade ja hakkasin neist aru saama. Tõmbusin eraldatusesse, et häid inimesi mitte häirida. See oli minu hirm, mida ühe hingetõmbega vabastada ei õnnestu.

Mind uskus, kutsus, ootas ja vajas ainult üks koht - kodu. Perekond koondus mu ümber tugevaks toeks, aga ma tundsin, et pikalt ma nende najal püsti ei püsi. Ma ei teadnud, mida teha. Igal inimesel on raskeid hetki, mil ta vajab teiste tuge, aga ainult toe najal elama jäämine tähendab tugede hävitamist. Perekond on minu jaoks väärtus, mida ei tohi oma kasuks ära kasutada ja ma ei saanud oma enesehaletsuses teda hävitama jääda. Ütlesin endale:" *Sa oled alati teisi aidata osanud, aita nüüd iseennast. Oled otsinud viise, kuidas haigele võimalikult vähe valu teha. Nüüd jäta iseenda piinamine!*" Rääkisin ja vaidlesin, läksin riidu ja leppisin iseendaga - nii olin toiminud alateadlikult lapsest saadik. Häda oli õpetanud mind sõnaga inimesi aitama. Samasuguste sõnadega aitasin nüüd iseennast. Kergem hakkas.

Teine inimene saab aidata keha koormat kergendada.

Usk aitab südant kergendada.

Kui süda on kerge, siis pole ükski koorem liiga raske. Usk hinge rahustavasse valikusse on tõeline usk, mis aitab. Ma ei teadnud veel, missuguse tee ma olin valinud, aga sellele mõtlemine andis hingerahu. Keda oli mul uskuda, kui mitte oma hinge. Nii mõnigi kord sain aru, et *olin uskunud oma stressi*, sest olles oma õigsuses kindel, *ei olnud süda rahul*. Lasin oma vigu vabaks ja mõnigi kord haaras mind ahastus, et selle töö lõppu ei tulegi. Paljud inimesed ei suuda sellest ahastusest välja tulla. Mina tulin, sest tunnistasin endale, et see tunne on tõene – ***mõtlemine kestabki niikaua, kuni kestab elu üleüldse***. See tähendab lõputult.

Minu teadlik areng algas siis, kui olin saanud mingid algelised teadmised parapsühholoogiast. Püüdsin uskuda, et need teadmised ei tulnud mitte

ilmaasjata. Kursus hajutas mu hirmu, et mul on mõistusega midagi lahti. Õppejõu vastuolulisest suhtumisest minusse ei saanud ma siis aru. Kuna ta lasi meditatsioonidel tekkinud nägemusi kirjeldada, siis mina tõstsin ka korraliku õpilase kombel kätt, ise õnnelik, et olin midagi näinud. Kui ta oli kolmandat korda tigedalt kääratanud: *"Mine sinna tagasi, kust sa oled oma tarkuse saanud ja tule sealt puhtana tagasi."* siis tegin järelduse, et mina olen talle vastuvõetamatu ja pole mõtet teda ärritada. Jätsin nägemused enda teada.

Nüüd tean, et tavaliselt ei lase akadeemiline tarkus intuitsioonil loomulikult areneda ja ta arvas, et minuga on samuti. Alles viimasel päeval, kui üks õpilastest palus tal selgitada, mida minu nägemus, mida ma teistele lõunatunnil rääkisin, tähendab, ütles ta möödaminnes läbi hammaste pressides: *"See tähendab, et ta jõuab veel kaugele."* Minule ei öelnud see tol korral midagi.

Hakkasin oma maailmanägemise omapära sellele vaatamata *teadvustama*. Mu ümber tekkis uus inimestering. Ka nemad otsisid iseennast taga. Paljudel oli juba suur lugemus, laiad teadmised või kogemused vaimsel alal, mida nad heameelega jagasid. Tunnetasin, et see pole see. Tundsin, et mõni kuulus teooria või tehnika tekitab lausa hädaohu tunde, *järelikult pole minule*. See, et ma uppujana igast õlekõrrest kinni ei hakanud, päästis mu. Hakkasin järjest rohkem uskuma iseendasse ja õpetan seda sama kõigile oma patsientidele.

Inimene on inimene, ükskõik millega ta tegeleb. Vaimsusesse pürgijate stressid on keerulisemad kui maisuse kündjatel ja nende tahtmine olla teistest parem võib su alandada märjaks plekiks maas. Kui sellist alandamist kardad, siis alandataksegi. Mina ise, seda teadmata, kartsingi. *Tahtmine olla teistest parem* paiskas mulle ühel päeval näkku, et ma olen Juuda reinkarnatsioon. Aimasin midagi sellist ette, sest mu vajadus jääda iseendaks ei olnud paindunud täitma autoriteedi kõiki tahtmisi. Kummalisel kombel ei olnud mul tahtmist protestida.

Olin endale tõmmanud probleemi, millega tegelda ja mida rohkem aega mööda läheb, seda rohkem olen ma sellele ränkraske süüdistuse esitajale tänulik. Temata poleks ma niisugustele inimestevahelistele probleemidele võibolla üldse mõtlema hakanudki. Kogu järgnev aasta kulus Kristusega ja Juudaga suhtlemisele. Läksin ajas tagasi, kontrollisin üldlevinud arusaamu mõlema elust ja sain aru, et piibel kajastab seda kõike vähe. Piiblit vahendanud inimesed ei ole olnud erapooletud ja piibli lugejad on suures enamuses pimedad, sest nad on klammerdunud piibli *sõnadesse.*

Olen nõus ühe aastakümneid piiblit tundma õppinud teadlasega, kes ütles, et mida rohkem inimene piiblit tundma õpib, seda enam ta kaugeneb

religioonist. Maailmas liikudes sain teada, et igal maal on vähemalt üks ennast teistest esile tõstev inimgrupp, kus on Kristus ja kõik jüngrid peale Juuda. Kui ma mõnes paigas vaikselt poetasin, et mina olen Juudas, siis mind vaadati imelikult. Normaalne inimene ennast vabatahtlikult ju halvaks ei tunnista.

Nüüd tean, et iga taassünniga inimene täiustub. See tähendab, et igasse uude ellu tuleb ta üha täiuslikumana. Kui keegi kuuleb, et ta on kusagil eelmises elus näiteks kuningas olnud ja peab seepärast selles elus ennast teistest paremaks, siis heal juhul kannatab ta füüsiliselt, halval juhul läheb peast segi. Nii toimib *tahtmine olla teistest pidevalt parem.* Kui keegi saab teada, et ta on eelmises elus olnud kurjategija ja peab selles elus *ennast teistest seepärast halvemaks*, siis ta hävitab iseenda kas vaimselt või füüsiliselt. Eelmiste elude mittemõistmine võib viia fatalismi. Juudas aitas mul seda häda vältida ja Kristus toetas teda.

Juudas oli Kristusega võrdväärne ülitugev isiksus ja et Kristuse õpetus kontrastselt silma torkaks ja inimestele südamesse jõuaks, selleks oli vaja Juudast. Nad mõlemad olid oma missiooniks sündinud. Et inimkond tegi ühest jumaldatu ja teisest põlatu, siis sellepärast ta kannatab niikaua, kuni oma vea parandab. Põlgus on pahasoovlik viha, mis tekitab kõige suuremat kannatust – vähktõbe –, niikaua, kuni inimkond halva olemust mõistma õpib. Rändasin igal võimalikul hetkel ajas tagasi ja käisin Juudamaa radu, ise vahetevahel mõeldes: see ei saa ikka päris tõsi olla. Kuigi hing oli tehtuga rahul.

Kui ma 1998. aasta kevadel Egiptuse liivatormi ajal Iisraelis maandusin, siis mu suu jäi üllatusest lahti. Mind võttis vastu täpselt selline Iisrael, missugust ma olin oma ajarändude ajal kogenud. Mulle oli ebausutav tundunud, et taevas ja maa võivad olla koos ehitustega ühte värvi kahvatukollased. Täpselt sellised nad ometi olid. Liivatorm oli kõik ühevärviliseks värvinud. Ükski muu Kristusega seotud paik ei üllatanud mind rohkem.

Mineviku uurimine hakkas vaibuma, kui ma sain aru, et igas inimeses on Juuda energia ja kui ma olengi Juudas olnud, siis selles ei ole midagi paha, sest teda tasakaalustab varjatud Kristuse energia. Aga ma tundsin, et niisugust ülivõimast tõelist headust minus ei ole, järelikult pole ka Juudast. Vaatamata sellele olen ma õppetunni eest igavesti tänulik. Nüüd tean, et tõeline Juudas pole ma siiski olnud, aga see ei pane mind rõõmust taevani kargama.

Võib küsida, et kui ma oskan eelmisi elusid vaadata, kuidas ma ei tea, kes ma ise olin. Minu sisemine ohutunne pole mul lubanud eelmisi elusid absoluutse kindlusega hinnata, sest see tähendaks nendesse klammerdumist.

Pole tähtis, kes inimene eelmises elus oli, tähtis on, mis ta selles elus õppis ja mida jättis õppimata ning mida seepärast selles elus õppima tuli. Inimene võtab igast õppetunnist vastu seda, mida ta vastu võtta oskab, aga oskamine takerdub *uhkuse* taha. Seepärast pole mul siiani tekkinud vähimatki uudishimu saada teada asju, mis inimese nina püsti ajavad. Kui eelmine elu ennast näitab, siis tähendab, et mina olen tema mõistmiseks küps. Haigetele nende eludest rääkimist väldin järjest enam.

Kes ise ei oska, see otsib abi. Ühel päeval avastasin, et mul on vaimne õpetaja, keda ma näen ja tunnetan ning kes mu arusaamu hukka ei mõista. Olin õnnelik, et vaimne maailm on mind omaks võtnud. Ma ei kartnud, et sealt halba võiks tulla, *kui mina ise halba ei tee*. Kuna ma ei olnud kindel, kas vaimse ja materiaalse maailma hea ja halb on täpselt ühesugused, siis igaks juhuks ei julgenud ma oma Õpetajat kõnetada. Püüdsin ära aimata ta suhtumist endasse.

Nii mõnigi kord tabasin end tundelt, et ta ei pea mu teguviisi kõige paremaks. Kõige rohkem üllatas mind see, et minu arvates jättis ta negatiivsuse tähele panemata, aga iga pisimagi *eneseohverduse* ilmingu peale vaatas nii karmi pilguga, et võimatu oli mitte aru saada. Kui ma siis ühel päeval lõplikult olin aru saanud, et minu hea eneseohverdus on üks ütlemata halb asi, avastasin, et minu Õpetaja oli läinud.

Olin ähmi täis. Järgnes ööpäev iseenese rasvas praadimist, enne kui uuesti julgesin Vaimsuse palge ette ilmuda. Mu ees seisis uus õpetaja. Varsti andis ta oma koha kolmandale, see omakorda neljandale jne. Küsisin teiste vaimsusse pürgijate käest, kas neil on ka nii, aga neil ei olnud nii. Nendel oli üks õpetaja, kes tuli ja jäi nagu kindel koduvaim, kelle peale võis alati kindel olla. Selline sage õpetajate vahetumine tundus seni kummaline, kuni ühel päeval taipasin, et *õpetajad vahetuvad vastavalt õpilase edasijõudmisele*.

Iga õpilane saab endale just need õpetajad, keda talle vaja on. Vastuvõtlik õpilane ammendab oma õpetaja teadmised ruttu. Vaimsed õpetajad tunnistavad oma arengutasandit ja annavad oma koha meelsasti kõrgema tasandi õpetajatele, kui õpilane on selleks valmis. Isegi kui õpilane paremat tahta ei oska. Rahulik ja tänulik vastuvõtlikkus määrab arengu. See ei tähenda seda, et kellel on ainult üks õpetaja, seisab oma arenguga paigal. See tähendab, et iga inimene areneb omamoodi. Üks tõuseb aste-astmelt pilve peale, teine hüppab sinna hopsti. Oluline on, et oleksime oma arenguga rahul. Kes antu mõttest aru saamata aina rohkem tahab, see võib kõigest ilma jääda.

Kirjutan neid ridu sellepärast, et paljud vaimse tee otsijad tajuvad, kuulevad või näevad oma vaimseid õpetajaid, kes annavad oma õpilastele vajalikke

teadmisi, aga õpilane läheb suurest hirmust peast segi. Väiksemate hirmudega inimesed klammerduvad õpetaja külge ja kardavad temast ilma jääda. Nad hakkavad teda kõige targemaks pidama ja õigustavad ennast teadmistega, mida õpetajalt saavad. Omades nüüd enda meelest ülitarka teavet, hakatakse ennast väga targaks - kui mitte kõige targemaks - pidama ja ei märgatagi, kuidas areng peetub. Siit moraal: *õpetaja olgu toeks, aga minna on vaja iseendal.*

Ühe minu õpetaja nimi oli Heros. Enne teda ei tabanud ma õpetajatelt nime küsida. Vaatasin, kuidas punapäine suur ja tugev Heros mööda järsku treppi mäkke tõuseb ja kuidas mina püüan püstloodis kaljul rabeldes temaga sammu pidada. Ühel päeval küsisin üsna pretensioonikalt: *"Sina kõnnid trepil. Miks mina pean nii pingutama?"* Ta tegi lahkelt enda kõrvale ruumi ja ma ronisin trepile. Läksime. Peale kolmandat astet vaatasin imestades, kuidas ma oma metsikule kaljule tagasi ronin. Heros märkis: *"Noh, mida ma ütlesin."* Sain **aru**, et tema tundis mind paremini kui mina ise. Taipasin, et minul on oma tee ja teiste sissetallatud rajal mina ei käi. Kuigi ma ei osanud mõista, mida see teadmine tähendab, tundsin, et **on vaja uskuda iseendasse.**

Hakkasin rohkem iseennast uskuma ja ravitulemused paranesid. Nagu tasuks tehtu eest premeeriti mind kui ravijat üha raskemate ja keerulisemate haigustega. Otsisin lahendusi ja leidsin. Kui haiged paranesid, siis mina arenesin. Kui ei paranenud, siis mina arenesin ikka, sest püüdsin aru saada, miks nad ei paranenud. Nii arenen praegugi.

1992. aasta lõpupoole tuli mulle üks kummaline õpetaja. Tema aeglane kõnnak, suur pahklik kepp ja liikumatud silmad tekitasid aukartust. Tema ees oli alati vari ja seljataga valgus, mis liikus koos tema asendi muutusega. Varjust läbi tungiv pilk oli sõnatult käskiv ja igasugust vastuhakku täiesti maagiliselt hajutav, aga samas puudus sealt sundimine. Ta oli mu saatjaks nii lühikest aega, et enne kui ma temaga harjuda suutsin, sättis ta end minekule. Samasugune enesestmõistetavusega nagu ta oli olnud, jättis ta mulle kirjutusvahendi. Mina võtsin nagu sõnakuulelik õpilane selle vastu, enne kui taipasin, mis mulle anti.

Olin ähmis. Esimene asi, mida taipasin teha, oli kirjutusvahend talle tagasi susata. Samal ajal selgitasin ägedalt, kui palju konspekte ja haiguslugusid ma oma elus kirjutanud olen. Põhjendasin ja õigustasin, miks minust ei saa iialgi ma-ei-tea-isegi-mille kirjutajat. Nagu ta ise seda kõike poleks teadnud. Aga mul polnud niisuguste asjade peale aega mõelda, mul oli vaja iseennast kaelasadanud kohustuse käest päästa.

Ta oli häirimatu nagu alati. Minu jutt oli nagu hane selga vesi. Kirjutusvahend seisis selget keelt kõneldes minu ees ja tema hääbus kaugusse.

Valgus tema selja taga sai valguseks minu ees. Rabav eelaimus, mida ma ei suutnud uskuda, sundis midagi ette võtma. Pole võimalik, et minust kirjutaja saaks! Ma ei oska ju! Järsku taipasin talle järele hüüda: "*Kuule, ma ei tea su nimegi!*" Ta pöördus aeglaselt tagasi ja vastas: "*Homeros.*" Ja läinud ta oligi.

Ehmatasin kohutavalt. Mis sa vaene hing sellises olukorras oskad ette võtta! Kogu minu tõrksus oli hoobilt põlvili. Palusin kõigest südamest andeks, kui minu väitlemine tema asjatundlikkuses kahtlemisena tundus, sest ma ei teadnud, kes ta on. Olgugi et oleksin võinud teda tunnetada ja oma tunnet uskuda. Haarasin entsüklopeedia, sest kooliajast mäletasin Homerosest vähe. Sain teada, et ta oli pime. See pani kõik paika. Polnud kahtlust, see oli tõesti Homeros, legendaarne kreeka luuletaja. Aga mul tõusid juuksed peas püsti, kui ma mõtlema hakkasin, mida see kõik minu jaoks tähendab. Nagu Te arvata võite, ei olnud ma tol hetkel sugugi õnnelik.

Kogusin ennast kolm päeva, uurisin eest ja tagant, seest ja väljast ja jõudsin järeldusele, et Jumal on targem kui mina. Kui vaja, siis vaja. Aga millal vaja, eks elu näitab. Kuu aja pärast kirjutasin sõprade õhutusel vihiku "*Andestus, armastus, tervis.*" Põhjendusega, et endal oleks vähem rääkida. See nagu polekski kirjutamine olnud. Haiged lugesid selle enne vastuvõttu läbi ja vastvõtu aja kulutasime haige probleemide lahti harutamisele. Minul oli kergem, patsientidel oli selgem. Kui seda vihikut hakati Eestimaal kiiresti vastavalt inimeste vajadusele paljundama, sain aru, kui vajalik see oli. Positiivne vastukaja veenis, et olen õigel teel. Töö sujus, haiged paranesid rahuldavalt ja mul polnud põhjust nuriseda. Ma *ei osanud* aimata, mis mind ees ootab. Seepärast julgen alles nüüd, oma IV raamatu alguses sellest kirjutada.

Kui ma ei oleks ennast uskunud, siis ma poleks nähtamatust uskunud. See tähendab: poleks uskunud Homerost - Jumalast saadetut. Kui ma poleks ennast uskunud, siis ma poleks suutnud vastu pidada kõigi nende survele, kes mind otseselt või kaudselt *tagasi normaalseks inimeseks* on tahtnud teha. Tarkus peab enda õiguseks hävitada kõike, mida ise ei mõista. Homeros näitas oma vaikimisega, et

seal, kus tarkus räägib, seal arukus vaikib. Võtsin temast eeskuju. Mõistsin, et

kus arukus räägib, seal tarkus kisendab üle ja mul oli ja on tarkuse lööke kergem taluda ning mitte pahaks panna. Olen õppinud mõistma tarkuse varjatud poolt, samastamata tarkust ja tarka, rumalust ja rumalat.

Möödus peaaegu aasta. Minu kindel seestpoolt tulev teadmine, et inimest võib aidata ilma haiget tegemata, tõi mulle uusi õppetunde ja uusi vaimseid õpetajaid. Kord tulid nad ühekaupa, kord mitmekesi, vahel lausa meeskonnaga. Tundsin end nende seltsis hästi, kuni ühel päeval nägin, et meie seltskonnale läheneb veel keegi. Kui ma nägin, kui palju kirjutusvahendeid tal käes oli, siis oleksin tahtnud hiirekeseks muutuda ja plehku pista. Enda julgustamiseks ütlesin: "*Ma ei pea ju teda uskuma.*" Aga tema muudkui tuli ja minul ei olnud muud teha kui oma vapruse väljenduseks küsida: "*Mis su nimi on?*"

Ta vastas.

See oli apostel Paulus. Pool aastat hiljem kirjutasin nii hästi ja halvasti kui oskasin oma esimese raamatu.

Nagu näete kirjutan ikka veel. Otsin ja leian haiguste põhjusi. Seletan haigele ära ja õpetan teda ennast aitama. Haige tervenemine on teadmiste kontroll. Võin kinnitada, et kõik, mis raamatutes, on kontrollitud ja seda võib igaüks kasutada oma haiguste ravimiseks. Kes usub ja endaga tööle hakkab, see paraneb. Kes ei usu, see loomulikult ennast aitama ei hakka ja ei parane ka. Võibolla jääb vihastamisest sellise teooria või teooria kirjapanija peale isegi haigemaks. Varem tahtsin kõiki terveks teha, nüüd olen aru saanud, et inimene määrab ise oma paranemise. Tahtmine tõestada, et mõtteraviga saab iga hädalist aidata, väheneb tasapisi, nagu minu krooniline tõbi. Tean: **elutõde pole vaja tõestada - ta tõestab ennast ise**.

Minu *enesekindlus*, et kõiki inimesi on võimalik aidata, sai palju haiget, enne, kui muutus *eneseusuks*, et on võimalik aidata neid, kes *ise abi vajavad*, sest nad on sellise abi vastuvõtuks valmis. Iga vastuvõetud teadmine käivitab automaatselt vastava elutegevuse. Vabatahtlikult oma vajadusele vastava teadmise vastu võtmine käivitab *tasakaaluka* elutegevuse.

Mu jutt on fantastika neile, kes nähtamatust näha ei oska ja seepärast ei usu. Aga teadke, et usk iseendasse määrab inimese elu, sest inimesest endast saab alguse Jumal. Fantastikaks nimetatakse ebatõenäolist väljamõeldist. Mõelge sõnale "väljamõeldis". See oleks nagu seest ehk peidust välja ehk nähtavale mõtlemine. Kuidas saab nähtavale tuua seda, mida sees ei ole? Seega: **fantastika on alateadvuse teadvusesse toomine, julgemata nähtut tõeseks pidada.** Kes ennast usub, see realiseerib oma fantaasia ja sellest võib tulla maailmatu suur või ilus asi. Kes kardab seda, mida teised arvavad, see hakkab oma fantaasiat materiaalsel tasandil tõestama ja kui eluaastad võimaldavad, siis rakendab selle ka loomiseks. Kui enesesse uskuja tõestas loominguga, siis

enesesse mitteuskuja ei tarvitse loominguni jõudagi - kogu tema elujõud kulus tõestamise peale ära. Kumb Teie olete?

Eneseusu leidmise kõige parem abimees on kannatus.

Siis kui ma 33-aastasena kuuendat korda teise ilma läksin ja oma keha elustamist pealt vaatasin, sain aru, et arstiteadus, mille õppimiseks on kulunud põhiline osa minu elust, on pisikene ja mitte sugugi kõige tähtsam osa abist, mida haige vajab.

See sündmus sundis mind meenutama siit ilmast ärakäimisi varases lapsepõlves. Ma pole tahtnud neid mitte kuidagi surmaks nimetada, sest surmast räägitakse alati kui mingist eriti hirmsast asjast. Minule olid need erilised hetked, mis kustutasid mälust füüsilised kannatused ja andsid seletamatult rahuliku kindlustunde. Ometi - alati, kui olin valmis sinna jääma, tuli tunne, et on vaja tagasi minna, sest midagi väga vajalikku jäi tegemata. Teadsin, mis see oli. See oli minu lapsehinge põhiprobleem. Ma ei saanud minna, kui mul oli halb heastamata.

Meeleheite hetkel olen nii mõnigi kord läinud, et kätte maksta. Samaaegselt ei tahtnud ma mingil juhul kätte maksta. Tahan ja ei taha võitlesid minus. Tundsin, et kui ma ära lähen, siis see jääb kättemaksuks ja kuna ma seda kartsin, siis tulin tagasi. Südames aina suurem süütunne vanemate ees, kellele ma muret valmistasin. Ma ei pannud oma äraolekule surma nime, aga ma teadsin, et see oli surm. Kuna ma teadsin, kui hirmsasti minu ema surma kartis, siis ei rääkinud ma nähtust kunagi mitte kellelegi. Rääkimisega oleksin teinud nii endale kui ka teistele halba.

Minu saladus oli omamoodi varandus ja pelgupaik, kuhu ma õppisin pagema siis, kui oli halb ning kus ma sain olla *iseendaga ja iseendana.* Vaimsesse maailma minek lakkas minu jaoks olemast surm. Aeg-ajalt kahestusin ja lasin oma kehal teha seda, mida täiskasvanute maailm nõudis, ilma et mina ise selle sundolukorra käes hingeliselt kannatanud oleksin. Teadsin, et ma olen laps, aga tundsin, et ma olen ka täiskasvanu ja palju vanem kui näiteks mu ema. Mind peeti tõsiseks, tagasihoidlikuks ja targaks, aga ka kannatlikuks kannatajaks, keda võis ära kasutada. Kui keegi seda tegi, siis ma ei saanud aru, kuidas nad ei saa aru, et mina saan nendest aru. Kõigi nende probleemide üle olen kogu elu pead murdnud, kuni mõistsin, et peaga pole võimalik aru saada. Arusaamise koht asub südames.

Mäletan, et teadsin siis, kui arstid mind uurisid või ravisid, et 9 piinavat protseduuri 10-st tehti ilmaasjata. Imestasin, miks targad arstid seda ei mõista.

Kui oleks leidunud üks arst, kes oleks mulle silma vaadanud ja südamest südamesse küsinud:" *Laps, ütle mulle, miks sa nii haige oled?*" siis ma oleksin öelnud. Ma ju teadsin seda. Seda teab iga laps, aga öelda saab ainult sellele, keda südamest usaldada võib. Arstid nende hulka tavaliselt ei kuulu. Minu piinu leevendas see, kui ma endale ütlesin: "*Kui mina arstiks saan, siis ma ei tee kunagi kellelegi ilmaasjata haiget.*"

Teadsin siis ja tean ka praegu, et arstidel on head eesmärgid, seepärast talusin siis ja talun ka praegu meditsiini üht või teist sorti rünnakuid, kuigi pean ütlema, et need on üsna valusad, vahel lausa väljakannatamatud. Kusjuures mul ei ole õigust ühelegi materialistile öelda, et ta eksib. Veel rohkem - mul pole õigust talle samaga vastata, teda alandada, teda pimedaks nimetada. Mul on püha kohus talle andestada ja teda armastada. Isegi kui mõistus käsib: "*Maksa kätte! Ta tegi ju teadlikult ja ettekavatsetult halba,*" siis tunne ütleb, et see on hirm. Hirm, mis sinus praegu vihaks üle kasvas ja kõvahäälselt õigust jalule seadma sunnib. "*Sa tõmbasid selle halva ju endale ise külge, sest kardad teda.*"

Olen oma südant järjest paremini kuulama õppinud ja võin endalt täiesti rahulikult küsida: "*Mida see olukord mulle õpetab, mida ta tähendab?*" Kui püüan kõigest südamest aru saada, siis varsti lööb arukus tarkusele sõbraliku laksu vastu laupa ja ütleb: "*Vaat kus rumal! Oleksid võinud enne, aruka inimese kombel, selle vea parandada. Kuna sa ei osanud, siis pidid kannatama. Aga ma armastan sind ja sellepärast annan sulle su vea andeks. Anna sinagi teistele andeks.*"

Alates 1974. aastast günekoloogina töötamine tähendas minule haigetele haiget tegemist, süütunnetes nendega koos kannatamist ja oma lubaduse sagedast meenutamist. Tulemuseks oli, et jäin ise raskelt haigeks. Ei olnud kindel, kui palju ravimid aitasid, aga tean, kui palju nad mulle tüsistusi tekitasid. Äratundmine, et pingeline stressirikas elu tekitab haigusi, tekitas tahtmise stresside käest plehku panna. Samas teadsin, et *stressid tulevad kaasa, ükskõik kuhu ma ka ei põgeneks.* Õnneks oskasin õigel ajal ära tunda, kui suur väärtus on perekonnal ja minul selles perekonnas. Haridus sundis tarkust ja tööd primaarseks pidama, aga elu paneb asjad armutult ja arukalt paika. Nii juhtus ka minuga.

Oma kuuendat äraminekut mäletan selgesti. Tean, et kui mina ise poleks tahtnud, siis poleks ka kõige paremad arstid kõige paremate ravimitega saanud mind siia ilma tagasi tuua. Oskan sellist olukorda lahata nii arstina kui ka esoteerikuna nii ühest kui teisest küljest vaadatuna. Nüüd tean, et surm ei saa pagejat vastu võtta, kui sel on midagi laiemas mõttes, see tähendab rohkem kui

isiklik materiaalne elu, tegemata. Siis ma veel ei teadnud. Kui 1991. aastal südamega raskelt haigestusin, tundsin selgelt, et kui ma nüüd midagi oma elus ei muuda, siis tuleb seitsmes surm ja see jääb viimaseks. Siis ma ei teadnud reinkarnatsioonidest midagi.

Elu annab inimesele seda, mida ta vajab, kui me ainult oskaksime vastu võtta. Mina oskasin, sest *surm õpetab kõige paremini oskama.* Alates 1992. aastast tegelen üha tõsisemalt inimese mõttemaailma tundmaõppimisega ja olen iseendaga järjest rohkem rahul. Ma saan ju nüüd ilma haiget tegemata aidata inimestel järjest raskematest haigustest paraneda. Eneseusaldus võimaldab Jumalast antut vastu võtta, järeldusi teha ja haigustest vabanemise loogilisi süsteeme tabada. **Eneseusaldus on iseendasse uskumine, aga ta ei teki iseenesest.** Selleks on vaja oma tunnetust jälgida, vigadest järeldusi teha ja oma ekslikkust tunnistada. Vigu on palju ja erinevaid.

Kasvõi see viga, et ma teadsin ette, et kogetut on vaja hakata üles kirjutama, aga ei tahtnud seda uskuda. Kirjanikuks saamise mõte ajas ennastki naerma. Olin oma tarkuse kammitsas ja ei osanud mõista, et nii minu selgeltnägemine, mis päev-päevalt üha selgemaks muutus, kui ka sümboolsed pildid, mille mõtet mul oli vaja tõlgendada, *on tegelikult mulle antud.* Minu osa kõiges oli vaid see, et mul jätkus julgust ennast sellisele tööle pühendada.

Ühel päeval olin fakti ees, et mitte kuidagi ei jõua kõigile haigetele vajalikku ära rääkida ja hakkasin kirjutama. Enese mõistetavaks tegemine oli vajalik ka selleks, et teadusliku meditsiini kasvavat agressiivsust peatada. Võin öelda, et see ei õnnestunud. 1998. aastal ei pikendatud enam minu günekoloogina töötamise litsentsi ja Eesti Naistearstide Selts ähvardas mind ametlikult isegi arsti kutse äravõtmisega.

Olin jõudnud teelahkmele, kus tuli valida, kas jääda arstiks või iseendaks.

Õpetan andeks andma, mitte viha kandma.

Kui sellise arusaamaga ei kõlba arst olla, siis inimene kõlbab ometi olla.

Inimese põhiolemuses on *vajadus aidata.* Hirm teeb vajadusest tahtmise. *Tahtmine aidata* juhib inimese meditsiiniõpingute juurde. Kui vajadus olla inimene ja tahtmine olla arst omavahel kokku saavad, siis alguses jääb peale arst. Vajadus olla inimene suunab tema tegemisi. Arsti tarkus ütleb, et ma ravisin selle haige terveks, aga tunne ütleb, et selleks korraks. Mis edasi saab, ei tea. Varsti ongi patsient jälle haige.

Mida ennastunustavamalt arst haigeid ravib, seda kiiremini ta jõuab arusaamisse, et ravimisel ehk tagajärgede likvideerimisel ei ole mõtet ja ta hakkab elu mõtet mujalt otsima. Arstikutse omandamine on alati kõigi muude erialade õppimisega võrreldes raskeim, aeganõudvaim ja kalleim olnud. Seepärast on arstid oma elukutse prestiizikusest alati kumne kuunega kinni hoidnud, sundides keha arstina tegutsema, olles hingeliselt ise aitaja rollist kaugel. ***Hirm olla mina ise* sunnib inimest iseendalegi vooras olema.**

See, kes tunneb, et on tupikusse joudnud, sunnib ennast midagi tegema. Materiaalsusest väljapääsu leida lootev arst võib isegi ärisse sukelduda. Kui tema hinges elab vajadus aidata, siis ta ei leia hingerahu ka siis, kui oma äri hädalistele laiali jagab. Hing otsib alati vaid tõest lahendust. Iga arst tõdeb, et tõeline abi oleks haiguste ennetamine. Profülaktiline ehk ennetusmeditsiin on suuresti tühi töö ja vaimu närimine, sest ta saeb sama oksa, millel ise istub.

Kelle jaoks tõde on tähtsaim, see leiab filosoofia – õpetuse looduse, ühiskonna ja mõtlemise kõige üldisematest seadustest. Suur osa nimekatest filosoofidest, tänu kellele inimkonna areng on sammu edasi teinud, on olnud meditsiinilise haridusega. Ülejäänud on olnud need, kellel on olnud vajadus aidata hädas inimkonda. **Filosoofia ongi tõeline ennetusmeditsiin.**

Pole enam võimalik, et ta jääb ainult unistuseks. Inimkond on ainult unistuste jaoks juba liialt haige.

KEHA – VAIMSE ARENGU PEEGEL

Inimese tervise olemust võib lahti seletada väga erinevalt. Õpetusi ja õpetajaid on hulgaliselt ja tuleb aina juurde. Ma ei räägi siin kooliõpetajatest, kes õpetavad meid väga palju, sest arvavad, et lapsed on rumalad. Ma ei räägi arstidest, kes õpetavad inimesi väga vähe, sest arvavad, et inimesed on rumalad. Ma räägin vaimsusesse pürgivatest õpetustest ja õpetajatest. Üks õpetab: mõtle õigesti, siis oled terve. Teine: hinga õigesti, siis oled terve. Kolmas: söö õigesti, siis oled terve. Neljas: liigu õigesti, siis oled terve. Aga mis on õige?

Tähenduse lahtimõtestamisel klammerdub iga tark oma õigusse ja tema järgijad jagunevad kahte leeri. Ühed saavad terveks, teised ei saa. Esimesed

ütlevad, et teooria on õige, teised, et vale. Läheb aeg ning terveks saanutest pooled haigestuvad. Haigeks jäänutest pooled tervenevad, sest on mujalt abi otsinud. Aga kui nad mujalt saadud abisse klammerduvad ja seda ainuõigeks pidama hakkavad, siis nad haigestuvad uuesti ja hullemini. Sest ajal on kombeks dogmasid hävitada. Nii esimesed kui ka teised on oma jumaldatus pettunud.

Inimene, kes **usub**, et **kõik olemasolev on millekski vajalik**, hakkab aru pidama, *miks* see nii on. Ta saab aru, et üks asi on ühele, teine asi teisele, aga *minule* on *nii* vajalik. See tähendab, et ta liigub vaimselt. Kes vaimselt liigub, see liigub ka füüsiliselt, ja kokku on see üks tõeline liikumine ehk arenemine. Kes iseendaga aru pidama on hakanud, see ei lasku suurtesse liialdustesse. See tähendab, et suuri kannatusi ta ei saa. Selline inimene tunneb kõike ette ja **usub oma tundeid**. Tema ettenägelikkus täiustub kogemustest järelduste tegemisega.

Ettenägelikkus ja ***järelemõtlemine*** **on arukuse kasvulava.** Arukas inimene teeb vähesega palju, kasutab väikesi võimalusi suurte tulemuste saavutamiseks. Tark teadus võib taunida sellist tegemist, ometi on kõik suured avastused alanud põlveotsas tegemisest. Millest on tekkinud põlveotsas tegemise sümbol? Sellest, et ***põlv väljendab elus edasijõudmist.*** Nii nagu Te oma põlvi kirjeldate või iseloomustate, niisugune on ka Teie edasijõudlikkus. Kui Te jõuga lähete, siis Te võitlete takistustega. Iga vihastamine selle pärast, et te ei saanud seda, mida tahtsite, teeb **põlved** haigemaks. Edasijõudmist on vaimset, hingelist ja füüsilist, aga seni kuni me oskame ainult füüsilistest kannatustest järeldusi teha, taanduvad kõik füüsilistesse põlvedesse.

Seni, kuni inimene elab, ta ka liigub ja jõuab kuhugi. Kui ta on sellega rahul, siis tema põlved on terved. Niipea, kui rahulolematus tekib, see tähendab nii - nagu suhtumine oma elu edasijõudmistesse muutub halvaks - nii hakkavad põlved haigeks jääma.

Haigeks jäämisele eelnevad hoiatavad signaalid: Need on:

- **põlvede naksumine**

- **põlvede nõtkumine**

- **põlvede lõnksumine**

- **põlvede plaksumine.**

Põlvedest rääkides ei saa mööda minna südamlikkuse mõistest. Te arvate südamlikkuse ilmeksimatult positiivsuseks ja ei kahtle hetkegi. **Südamlikkus on süütunnetest provotseeritud liialdus**. See on *tahtmine tõestada*, et mul on süda sees - justnagu keegi arvaks, et ei ole. Südamlikkuse teine ots on **südametus**. Pole vist vaja rõhutada, et ka südametutel on süda sees. Kes vabastab nii südamlikkuse kui ka südametuse, see muutub asjatundlikuks.

Asjatundlik inimene ***tunneb*** ja teab, kuidas asju ajada ega lasku liialdustesse, mis elus edasijõudmist takistavad. Tema põlved on terved. Asjatundlik inimene on kaastundlik ja tema põlved ei löö nõrkusest nõtkuma, sest ta ei haletse kedagi ega midagi. **Asjatundlikkus ja asjalikkus** ei ole üks ja sama. Üks on *asja tundmine*, teine on *asjaks olemine*. Masin on ka asi. **Asjalikkus ja masinlikkus** on ühe energia erinevad astmed.

Kui inimene ***tahab*** üheaegselt südamlik olla ja elus edasi jõuda, siis ta on kas südamlik ja ei jõua edasi või muutub südametuks edasirühkijaks. Miks? Sest juured, mis on maas kõvasti kinni, ei tule ladva kasvule järele. Teisiti öeldes: igaüks areneb omas tempos. Kes tahab oma liiga aeglaselt arenevate vanemate, sugulaste, küla või rahva vastu südamlik olla, sellel hakkab häbi oma edasijõudmist teistele näidata, see oleks nagu demonstreerimine.

Tahtmine kõigile hea olla on nagu liim, mis minevikku ja tulevikku kokku kleebib, ***naksides ja nätsudes põlvedes*** iga kord, kui mineja tuleviku suunas pikema sammu teeb. Iga naks tõmbab pikka sammu tagasi, nagu öeldes: sa jätad mahajääjad maha. Enne minekut vabasta oma stressid, siis jõuad hinge piinamata kaugele ja mahajääjad peavad sinust lugu. Kas Te saate aru, kui head on haiged põlved? Nad õpetavad minevikku, olevikku ja tulevikku kui stresse vabastama.

Põlvede ***nõtkumine*** **on elu edasiminekuga seotud lootusetuse laine,** mis tekib siis, kui inimene lööb kartma ja hakkab elu edasi jõudmises kahtlema. Iga ***nõrkusesööst*** põlvedes näitab, et inimesel on nõrkushetk, mil ta kaotab hetkeks usu iseendasse ja sellega ka edasijõudmisse. Kes põlvist nõrgaks lööb, see ei saa tagasi pöörata. Nõrkade põlvedega inimene on sunnitud paigale jääma ja oma tegemiste üle järele mõtlema, et mõista, mida on vaja ja mida ei ole, et mitte ilmaasjata joosta.

Inimene, kes ennast pidevas pinges aina ülesmäge on sundinud kiirustama, võib jõudehetkel põlvist nõtkuma hakata ainuüksi mõttest, et ma lasen aega tulutult tuulde, laisklen - mis iseenesest on ennast haletsev enesesüüdistus. ***Seega on põlvede hädad alati südamega seotud***. Esimesed põlvede nõtkumise

ilmingud on alati trepist või mäest laskumisel või madalamale astumisel. See räägib, et see inimene tahab alati ülesmäge minna ja kui hetkel seda ei tee, siis on see sama, mis allapoole minek ehk alandumine. Aga alandust ta kardab nii, et põlved löövad nõrgaks.

Lootusetus tekitab lõtvumist. Lootusetus oma elu edasijõudmiste pärast teeb põlveliigest koos hoidvad sidemed lõdvaks, mistõttu põlveliigest moodustavad luud ja kõhred võivad paigast nihkuda. Tekkinud **venitus, nikastus, nihestus või murd** paneb elus edasijõudmise pikaks ajaks päris seisma. Põlveliigese *sidemete seisund* peegeldab elus *edasijõudmist sidemete abil.* **Armastussidemed** teevad elus edasijõudmise optimaalseks. Tõelised **sõprussidemed** ka. Niivõrd kuivõrd **ärisidemed** Teie edasijõudmist pingestavad ja sõltuvusse panevad, on ka põlvesidemed pinges ja liigse sidekoe elementidega:

1. *Ausad ja otsekohesed ärisidemed* tagavad eest taha kulgevate sidemete tervise.

2. *Ausad ja üksteist arvestavad, mitme osapoolega ärisidemed* tagavad külg- ja ristisidemete tervise.

3. *Varjatud, aga ometi üksteisest lugu pidavad ärisidemed* tagavad põlveliigese sees olevate sidemete tervise.

4. Kui Te *kasutate oma sidemeid kellegi alttõmbamiseks*, et elus edasi jõuda, siis Teie sidemed tõmbavad Teie jala alt ja Te ei jõua kuhugi. *Mida julmem* oli Teie eesmärk, *seda verisem* on kirurgide töö, kui nad Teie põlve sidemeid kokku õmblevad. Tippsportlaste põlveliigeste ülimalt keerulised vigastused räägivad sellest, kui keerukalt nad oma keha müüvad. Nad peavad seda elus edasi jõudmiseks, aga põlved näitavad, et tegelikult on vastupidi.

Põlvede *lõnksumine* on elu edasiminekuga seotud seismajäämise hirmusööst. Kramplik hirmusööst, mis saab, kui kõik nii edasi läheb. Lõnksumist tähele panemata ei saa jätta. Pärast lõnksu on tunne, nagu kogu kehast oleks midagi väga paha läbi käinud. Põlve lõnks ehmatab kõvasti, sest inimene oleks võinud kukkuda. Samasugust ***lõnksu südames*** ei märgata ja halba tunnet seostatakse põlvega. Alles siis, kui südame ekstrasüstol tuleb ilma põlve lõnksuta, tekib surmahirm, sest südamehäired tekitavad surmaga seotud aistinguid. Kas mõistsite, miks põlve pisikene häda inimesi paanikasse ajab?

Põlvede *plaksumine* on piitsa andmine seismajäänud puuhobusele. Puu on hea olemise energia. Seega: kui inimene on nagu hobune seina ette jõudnud ja edasi minna ei saa, aga minema peab, siis hobusele virutatakse piitsaga. Mida

kõvem plaks, seda kõvem piits. Mõne inimese põlved plaksuvad nii, et teised ehmatavad. Plaksuvate põlvede puhul on põlveliiges liiga kuiv. See tähendab, et inimene on heaks inimeseks olemise nimel oma edasijõudmatuse kurbust ja viha nii alla surunud, et see võrdub elavate kudede seest elumahlade täieliku väljaväänamisega ehk ärakuivatamisega.

Vihasööst elus edasi jõudmatuse vastu ***rebestab kõõluse.***

Vihasööst selle vastu, kes alt ära hüppas ja ei täitnud oma lubadust, ei pidanud kokkulepetest kinni, mistõttu mina pidin tema asemele hüppama, et eesmärk põrmu ei kukuks, **tekitab põlveliigese** ***meniski purunemise.*** Menisk on kui elus edasijõudmise puhver. Kes armastuse ärateenimise, au või kuulsuse nimel liiga palju enda kanda võtab, see on nagu ülekoormatud puhver, mis rahuliku liikumise puhul suudab pikalt vastu pidada, aga järske edasijõudmise sööste ei talu.

Puhverdamine on ka löökide enese peale võtmine, kui teine alt ära hüppab. Kui *teine hüppas kõrvale*, siis menisk nihkub liigese keskpunktist vaadates väljapoole, et lööki vastu võtta. Kui *teine söösis esile* ja jättis minu tahaplaanile, siis menisk nihkub ette. Kui *teine tõmbus tahaplaanile* ja jättis minu märklauaks, otsustajaks, huntidele söödaks, siis menisk nihkub taha. Menisk saab nihkuda, kui põlveliiges on liiga lõtv. Meniski eemaldamine võib esialgu põlve näiliselt terveks teha, aga kui samasugused stressid püsivad, siis on tulevikus vaja kogu põlveliiges kunstliku vastu vahetada.

Kellele elus edasijõudmine on elust tähtsam, selle eemaldatud meniskist kehasse jäänud stressid kanduvad üle südamesse, *kui inimene ennast süüdistama ja haletsema hakkab.* Ükskõik, missugune eemaldatud organ või kude ei ole muud kui stressilao ületäitunud ja kõlbmatuks muutunud sopi eemaldamine. Sopis asunud energia paigutub kogu allesjäänud lao - keha - ulatuses laiali või terve täiega ühte konkreetsesse kohta.

Põlveliigest katab ehk kaitseb eestpoolt põlvekeder ehk patella. Mida suurem on Teie tahtmine, et keegi Teid Teie edasiminekus kaitseb, seda suuremas ohus on põlvekeder. Mehe moodi vihastamine sellepärast, et Teie edasijõudmist ei hinnatud, ei toetatud, ei kaitstud vaimselt või füüsiliselt, võib patella purustada.

Põlveliigesesse võib koguneda **vesi või veri**. Vesi räägib sellest, et inimene tahab varjata oma kurbust elus edasi jõudmatuse pärast, mis teda alandab. Veri on trauma tulemus. Tahtmine kätte maksta sellele, kes on minu elu

edasijõudmatuses süüdi, võib inimese nii ägedaks teha, et ta virutab põlvega ükskõik millele pihta. Suuremat traumat pole tarviski. Mida suuremat võmmu inimene kellelegi panna tahaks, seda suurema trauma ta ise saab.

Kui Teie põlvedel on haigus, millest ma ei rääkinud, siis mõelge ise edasi. Kuulake enda mõtteid ja sõnu, millega haiget kohta iseloomustate ja vabastage kuuldud energia, siis saab haigus tasapisi lahkuda. Iga väikenegi tõrge on samasugune tõrge Teie mõtetes ehk protest oma arusaamade muutmise vastu. **Väike takistus muutub suureks vaenlaseks, kui me suhtume temasse kui vaenlasesse.** Samas lakkab suur takistus olemast vaenlane, kui me ta tähenduslikkusest aru saame.

Usust oma elu edasiminekusse sõltub nii vaimne kui ka füüsiline edasiminek.

USU PUUDUS – KÕIGE PUUDUS

On inimesi, kes leiavad kogu elu jooksul ühest ja samast abinõust kõigile oma hädadele leevendust. Kõiksuguseid selliseid nippe ja vigureid on rahvasuus edasi kantud ja ka kirja pandud. Neid on unustatud ja unustuse hõlmast uuesti välja kaevatud, rüütatud kaasaegsesse rüüsse ja uuesti kasutusele võetud. Meditsiiniliselt nimetatakse neid sageli ajuvabadeks ja kahjulikeks lollusteks, sest targa teadusega pole nende nõiatempude olemust võimalik ära seletada. Miks? Sest *energiat ei saa meditsiiniliselt laboratoorsete analüüsidega avastada ega tõestada.*

Kas Te teate kedagi, kes, tundes, et ta hakkab haigeks jääma - ju on külmetanud - läheb kohe kuuma teed jooma ja järgmisel päeval on nii terve, et on eilse unustanud? Teinekord ütleb, et lisaks teele on kuuma jalavanni vaja teha. Esimesel võimalusel pistabki oma jalad poolest säärest saadik nii kuuma vette, kui jalad kannatavad ja lürbib *kuuma meeteed* niikaua kuni higipullid otsaeest välja tulevad. Siis pistab oma *punased* jalad *villastesse* sokkidesse ja poeb *teki alla higistama* ning *tervis tuleb tagasi enne, kui ära minna jõudis.* Külm, mis sisse tungis, sai välja aidatud ja inimene ei jäänudki haigeks.

Kas Te teate paremat moodust külmetushaiguse vältimiseks? Ei tea? Ei saagi teada, sest terves maailmas paremat ei ole. Võrrelge sellist inimest

iseendaga. Võibolla te olete sõbrad, see tähendab, et olete sarnased. Ometi on teis üks erinevus, mis teie mõlema elu ja tervise määrab. **Tema usub loomulikkust, aga Teie ei usu.** Tema usub, et looduses on rohtu iga tõve vastu ja tema jaoks see tõesti ongi nii. Ta peseb oma potentsiaalse haiguse juba *mittemateriaalsel ehk tunnete tasandil* kehast välja. Teie ootate, kuni see materialiseerub, et siis hakata ravimitega oma haigust hävitama. Kuna haigus on aktiivne energia, siis peate oma keha keemiaga palju saastama, enne kui haigus ära tapetud ja Teie kehasse maha maetud saab.

Usk Loojasse on usk loodusse, aga ka loodusesse. Loodu üks osa on loodus oma taime ja loomariigiga. Midagi ei ole väljaspool loodut. Tark inimene rõõmustab, kui teadus midagi avastab ja tõestab, sest loodab, et sellest läheb elu paremaks. Tarkus ei mõtle, ***et pole võimalik avastada seda, mida olemas ei ole.*** Seepärast areneb tarkus rumala kombel kannatades niikaua, kuni ennast arukusest paremaks peab.

Elu on energiate liikumine. Kaasaegsemas keeles öelduna - informatsiooni liikumine. Mida paremini ehk vabamalt info liigub, seda suuremad on teadmised. Horisontaaltasandi ehk materiaalse maailma elu-olu info liikumine arendab meie silmaringi. See on pinnapealne areng, mis ei anna enne hingerahu, kui inimene on leidnud sellise arengu mõtte ehk elutõe. Vajadus avastada energiate liikumine nähtava ja nähtamatu vahel on sünnitanud informaatikateadused. Tahan loota, et nad avastavad varsti vajaduse, hakata inimkonda õpetama energiaid vabastama. Nii lastel kui ka täiskasvanutel oleks vaja osata vabastada oma hirme, sest hirm on meie vaimupimeduse põhjus. Selle tõttu me raiskame aega, jõudu ja raha ning siis hädaldame, et neid ei ole.

Absoluudiks kujundatud tarkused ehk teadused on kui lapsed, kes piiluvad musta eesriide aukudest teispoolsusesse, julgemata eesriiet eest ära tõmmata. Kui keegi julgeb kardinaauku omaalgatuslikult suuremaks venitada ja pea sealt läbi pistes öelda, et näeb nüüd märgatavalt rohkem, siis teised annavad talle kõigepealt kere peale, alles hiljem huvituvad sellestsamast ise. Siis saavad nad ise järgmiste uskumatute ehk dogmaatikute käest karistada. Paljud on sellise "patu" pärast kerest ilma jäänud.

Inkvisitsiooni töö tundub õudne, kuni me kehalist surma kõige suuremaks kannatuseks peame. Tegelikult tuleb välja, et kaasaegne tarkus peab kehalist karistust üldlevinud põhimõtetest ja teaduse saavutustest ettepoole jõudmise pärast liiga väikeseks. Trendikas on eespool minejate hingeline materdamine. Selline inimlikult kõrgeim karistusmäär on vajalik selleks, et nägijad oma egost vabaneksid, oma teadmised ja oskused ühendaksid, et pimedaid pimedusest välja aidata, neid seejuures pimedateks sõimamata.

Arukus suunab ja juhib kõike. Tarkus realiseerib seda materiaalsel tasandil.

Arukus loob vaimset maailma nagu piiritut taevast, mille üks pisike osa on füüsiline maailm. Aga tarkus loob füüsilist maailma. Igaüks meist loob iseenda jaoks oma maailma nii, nagu ta tarvilikuks peab. Nii nagu ta loonud oleme, nii ka temas elame.

Ma ei saa midagi teadusele tõestada, sest meditsiin tõrjub parateadusi. Ka parateadusega tegelejate ego on veel liiga suur. Nii suur, et on võtnud endale õiguse teadust naeruvääristada, mõistmata, et **naeruvääristamine on kättemaks**. Kumbki pool ei saa aru, et tahtmine oma õigust tõestada kujuneb alati võitluseks, kuni kaotaja saab karistuse. Kunagi ei jää kaotajaks ainult üks pool.

Saan pöörduda nende inimeste poole, kes mind kuulda võtavad: "*Kallid inimesed! Otsige tõde iseendas, aga ärge klammerduge sellesse, sest siis jääb tõe areng seisma ja ta lakkab olemast tõde. Tõde ei ole asi, mille Te omale saite. Tõde on hetke täiuslikkus, mis järgmisel hetkel täiustub veelgi. **ÄRGE EITAGE KUNAGI MIDAGI**. Sest energiate liikumine muudab nähtamatu nähtavaks ja nähtava nähtamatuks siis, kui on parasjagu vaja. Tarkus ja arukus on ühe terviku kaks otsa. Nad kokku on elu. Kes tõde teab ja mõistab, sellele ei saa õiguste rägastikku eksinu haiget teha. Sest see, kes iseendast aru saab, saab aru ka teisest.*"

Teadlased on oma teadmised ühendanud teadusharudeks. Teadusharud hakkavad üksteist *paratamatult* üha enam tunnistama, sest nad *vajavad üksteist*. Need ühendused avastavad ja tõestavad üha keerulisemaid struktuure, mis on vajalikud materiaalse maailma loomiseks. Teadlaste vaimustus eneseteostusest, mida võib oma silmaga näha ja oma käega katsuda, on loomulik. Niimoodi peibutab ja kiusab materiaalne maailm igaühte.

Tarkus loob suletud süsteemi nagu *labürindi*, milles keerleja alguses arvab, et see on ideaalne. Mida keerulisemaks muutub labürint, seda *paanilisemaks* muutub tahtmine sealt välja saada. See, kes välja pääseb, saab aru, mida see vangisolek tähendas. Lihtsamatest labürintidest keerulisematesse ekseldes jõuab igaüks kunagi vabadusse, kus tunneb, et suletud süsteemi õppetunde enam ei vaja. Nii toimub läbi materiaalsete kogemuste ja kannatuste vaimsusesse jõudmine. Sellist viisi ei tohi pahaks panna.

Inimene peab tarkuse loogikat ja ratsionaalsust vaieldamatult ideaalseks, kuni kasvõi sekundi murdosa vältel tõelise vabaduse õndsa tunde ära tunneb. Seda võimaldab arukus, kui inimene hakkab oma tegevuse tähendust otsima.

Arukuse loogika ja ratsionaalsus ei erine tarkuse omast, ainult tulemus erineb.

Tarkus on rõõmu allikas. Arukus on õnne allikas.

Rõõm ei ole õnn, aga õnn on rõõm.

Rõõm on positiivne emotsioon, millega liialdamine avab tema varjatud poole - kurbuse.

Igas inimeses on arukus ja tarkus. **Arukus on eelmistes eludes saadud vajalike teadmiste kogum. Tarkus on käesolevas elus saadud teadmiste kogum.**

Arukus juhib inimest alateadlikult isegi siis, kui ta eelmiste elude olemasolust midagi ei tea ega tahagi teada. Kui inimene seda teab, kuid ei tunnista, siis juhib teda tarkus. Laps, kellele pisikesest peale on sisendatud, et tarkus on absoluut, võib saada teadlaseks, kelle alateadvuse teadvuseks kujunemine toimub läbi tarkuse labürindi. Nii on temale vaja.

Kui Teie olete lihtsama arengutee ära tunnetanud, siis minge oma teed ja ärge naeruvääristage seda, kes on valinud vaevarikkama tee. Isegi siis mitte, kui tema uhkus ennast Teist paremaks peab ja Teile üleolevalt koha kätte näitab.

Tarkus on olemasoleva teadmine.

Arukus on olemasoleva tundmine.

Inimene näeb teises ainult iseennast. Kui Te vihkate teadust või neid, kes need peavad end teistest paremaks ja takistavad Teid tegemast, mida Te tahate, siis Te vihkate iseenda tarkust ja hävitate seda. **Tarkus on vajalik rikkus, mille arukuseks muutumine sõltub teist endast.** Te võite end vaimseks nimetada ja teaduse mannetust tõestada. Võite kõikvõimalikke vaimseid tehnikaid ja tarkusi teada, aga märkamatult koguneb ka rumalus, mis hakkab ühel hetkel Teid valitsema.

Kõige hullem on see, et Te ise ei saa sellest aru. Aga teised näevad ja saavad. Kas on tähtis, missuguste surnud tarkuste ülekuhjumisest vaimuhaigus tekkis? Kas sellest on abi, kui me tõestame, et skisofreenia on oma ajast ees olemise haigus, ülitarkuse haigus, kus nii haige kui ka teda ümbritsevad inimesed sõltuvad tema haigusest nagu vangid? **Skisofreeniline mõttelaad on tahtmine, et kõik oleks ainult hea.**

Räägin selles raamatus paljudest headest tahtmistest, mis inimese haigeks teevad, et õpetada vabastama endast kõiki tahtmisi. Et tahtmine muutuks

vajaduseks. Vajadus välistab kiirustamise eesmärgi nimel. Vajadus välistab ka klammerdumise eesmärki, mida tänapäevaselt nimetatakse kinnisideeks ehk dogmaks. Kõige tuntum dogma on religioon ja tema varjatud pool - ateism. Nad mõlemad absolutiseerivad iseennast ja eitavad kõike muud.

Vajadus uskuda millessegi **ongi usk,** mille abil kuum tee abivajaja hädast välja aitab. Alateadlikku usku on kerge hävitada. Näiteks Teil oli kunagi väga suur *tahtmine* uskuda sellesse, mis Teie sõpra aitas. Teid - umbusklikku - tema välgukiirusel ei aidanud ja sellepärast Te ei usu. Tahtmine uskuda, sest oli tahtmine terveks saada ja peale selle veel hästi ruttu, hävitas usu. Ei aita ka sõbra veenmine ega eeskuju, sest Te õpite alles kannatuste kaudu, kuigi ei taha.

Loodus ei kiirusta ajast ette. Inimene, kes loodusesse usub, ei kiirusta ajast ette. Tal on aega tunnetada iseennast, loodust iseendas ja iseennast looduses. Selline *tunnetaja tunneb* vähimagi häire puhul, missugune taim teda enda poole tõmbab ja ta usub seda tõmmet. Igale energiale on meid ümbritsevas looduses vaste olemas. Pole vaja otsida kaugemalt kui enda silm haarab. Pole tähtis, kas on suvi või talv. Pole tähtis, mis Teid tasakaalust välja viis. Hirmud tingivad liialdamist nii hea kui halvaga. Tasakaalustada on vaja mõlemat liialdamist. Seda oskab kõige paremini loodus. *Peaasi et me ise tema juurde minekuga hiljaks ei jääks.*

Kuna tsiviliseeritud inimene tormab järjest kiirenevas tempos edasi, siis kogunevad tema sisse need energiad, millest ta peatumata mööda jooksis, sest ta ei taibanud, et need olid õpetajad teel. Ta ise valis selle tee koos nende õpetajatega, sest vajas neid. Kogunenud energia, nagu õppimata õppetund, saab haiguseks, mis sunnib inimese tõvevoodisse iseendaga aru pidama.

Kunagi ravisid inimesed end ainult loodusega. Taimeleotiste kontsentratsioon, mis oli vastavuses haiguse energia kontsentratsiooniga, viis haiguse kehast välja. Kiirustajat, kelle haiguse energia kontsentratsioon oli liiga suur, oleks vaja olnud *pikemalt* ehk kannatlikumalt, *mitte suuremate annustega,* ravida. Liiga kontsentreeritud taimeenergia on mürk. Kiirustaja sureb.

Hirmude kasvades muutusid kõik paratamatult kiirustajateks. Ellujäämise tarbeks avastati ja tõestati, et ravimid on taimedest paremad. Kuna eesmärgiks seati haiguse kui vaenlase hävitamine, siis kedagi ei huvitanud, kuhu ta kaob ja mis pärast saab. Ravimid nagu polekski olnud kontsentreeritud loodusprodukt. Loodus on praeguseks võtnud nõuks tarkuse rumalusele vahele astuda, et inimest uuesti looduse juurde tagasi tuua, sest tarkus kipub juba vägisi arvama, et ta polegi looduse osa. Varem või hiljem peab iga inimene seda

mõistma hakkama. Kes elu sõnatust jutust aru saab ja oma saasta välja puhastama hakkab, selle elu teeb kannapöörde ning inimene hakkab veenduma, et kõige kiiremini saab edasi aeglaselt minnes. Kes sellest aru ei saa, see läheb loojakarja. Elul ei ole kombeks haletseda. **Surm on elu kaastunne.**

Alguses õpetasin: ***laske halb vabaks, siis ta saab heaks***. Nüüd õpetan: ***laske hea vabaks, siis ta ei saa halvaks***. Kuna näiliselt väikese õpetuse suurest sisust ei saada aru, siis pean pikalt kõike lahti seletama. Ka see ei tarvitse alati aidata. Näiteks räägi kui palju tahad, inimene, kes on kõige suuremaks plussiks pidanud oma tahtejõudu ja saavutanud sellega kõike, mida tahtnud, ei suuda mu jutu mõtet tabada.

Halvast ei ole kellelgi kahju. ***Halva vabastamist mõistetakse nagu halvast lahtisaamist.*** Küll on hea, et halba enam ei ole! Kõik teavad, et halba ei tohi haletseda. Tüdimuseni korratud põhimõte, et andestamine on halva vabastamine ehk armastuseks muutmine, on heade inimeste jaoks nagu hane selga vesi. Enamusel on ükskõik, mis halvast pärast saab, peaasi, et ise temast lahti saadakse. Veendusin üha rohkem, et ***kes head teha tahavad, ei tea isegi, mida nad tahavad.***

Inimene, kes hindab ennast tavaarusaamade alusel ja leiab, et *looduse poolt pole talle kingitud midagi, millega teiste seast välja paista, hakkab kasvatama tahtejõudu*, et selle abil midagi saavutada. Et olla keegi. Mida enam on ta tahtejõudu pingutades midagi saavutanud, seda enam peab ta seda positiivsuseks ja seda enam pingutab veel, sest tahtmised suurenevad. Tekkinud haigust ei ole vist ükski tark inimene kunagi liigse tahtejõu tulemuseks pidanud. Vastupidi - raskest haigusest paranemist on põhjendatud alati mehise tahtejõuga.

Kogu maailma ajalugu, kunst ja kirjandus ülistavad tahtejõudu. Raskustega võitlemine ja võitmine on veenvaks tõestuseks tahtejõu positiivsusele. Võitlejate vaimset või füüsilist haigestumist ei peeta tahtejõu murdumiseks. Ometi saabub ühel hetkel igale inimesele piir, kus ülisuur tahtmine muutub ülisuureks mittetahtmiseks.

SISU TAANDAMINE VORMIKS

Hea ja halb on suhtelised mõisted. Võrreldes millegagi või kellegagi on üks asi hea või halb, suur või väike, ilus või inetu, odav või kallis, rumal või tark.

Hinnata võib lõputult. **Materiaalne tasand hindab, vaimne ei tee seda kunagi.**

Hinnangukriteeriumid ehk hinge mõõdupuu saab inimene päranduseks kodust. Kui tal päriskodu ei ole, siis lapsepõlve kasvukeskkonnast, mis lõpptulemusena on selle inimese jaoks ikkagi seesama, sest maailm peegeldab inimesele tema enese *olemust*. Seda olemust, mis tal eelmiste elude jooksul on arenenud ja mida ta selles elus on veelgi tulnud arendama.

Peegel peegeldab välimust, vormi, materiaalset tasandit.

Elu peegeldab olemust, sisu, vaimset tasandit. Välimuse järgi inimest hinnates hävitatakse olemust. Lapsena teevad seda vanemad, täiskasvanuna teeb seda juba igaüks. Vanemad teevad pisteliselt, ise tehakse pidevalt. Nii taandubki sisu aina rohkem vormiks. Vajadused muutuvad tahtmisteks ja õnn õnnetuseks.

Olemus määrab saatuse. Saatus on nagu tee, mis on olemas, aga millel käimine on käesoleva elu ülesanne. Nagu iga teele tulnud nähtav või nähtamatu takistus võib muuta teel liikuja suunda, nii oleneb lapse elukäik kasvatajatest. Mida väiksem on laps, seda vähem oskab ta karta seda, millega ta varem kokku ei ole puutunud. Seda rohkem võtab ta kõike, mida talle sisendatakse, puhta kullana.

Aeglaselt liikuja suunda ei saa teele tulnud mõjutaja oluliselt muuta, sest ohutunne sunnib liikuja seisma ja mõtlema jääma. Mida suuremaks kasvab kiirus ehk hirm elu ees, seda vähem on aega tunnetada ja seepärast on rohkem põrkumisi. Et neid vältida, tõmbub liikuja automaatselt kõrvale. Teatud kiirusel tähendab kõrvaletõmbumine kraavipaiskumist. Järeldus: meil on oma saatus küll, aga kõrvalmõjude tähtsust ei tohi alahinnata. Seda oleks vaja igal lapsevanemal ja kasvatajal teada, sest lapseeas kujundatakse suhtumine elusse.

Stressikoorem kujundab arusaamu. Jäigad arusaamad suurendavad omakorda stressikoormat. Jäik *enesekindlus*, mis iseenesest on hirm, uhkustab oma õigete põhimõtetega. Ta toob neid nõrkadele eeskujuks ja kinnistab nad seaduse jõudu omavasse vormi, muutudes kindlates piirides olevaks võimuks. Tulemuseks on suletud ring ehk paigalseis, mis varem või hiljem hävitab iseenda. Seepärast ongi stresside vabastamine seda raskem, mida vanem on inimene.

Üks probleem on selles, et oma arusaamadesse klammerdunud inimene ei saa aru, et tal on vaja *ennast* muuta. Teiseks on kogunenud tohutu hulk stresse. Kolmandaks on eluvõitlus aastate jooksul inimese jõuvarud ära kulutanud.

Näen iga päev inimesi, kes surma küüsist vaimsusesse põgeneda tahavad, mõistmata, mida see tähendab. Nende kui rumalate peale sõrmega näitamine tähendab iseenesele sõrmega näitamist.

Igaühel oleks kasulik aeg-ajalt iseeneselt küsida: "*Mida ma teeksin, kui praegu selguks ootamatult, et mul on valida, kas elu või surm?*"

Selliseid küsimusi tavaliselt ei esitata, seepärast ei või Te aimata, kui tugevalt hirmukramp nii mõistmise kui ka arusaamise kinni nöörib. Hirmukrambis inimene ei tunne enam midagi ja oma emotsioonidest kui tundeväljendustest ta õigesti aru ei saa. Ta ajab põhjuse ja tagajärje sassi. Seepärast ongi vajalik meil seda küsimust esitada enne, kui vesi on ahjus. **Suured vead on vaja parandada siis kui nad on veel väikesed.**

Näen vastuvõttudel kärsituid vanemaid, kes kogu oma olemuse, miimika ja zestidega oma last tagant kiirustavad: "*Tee juba! Miks sa siis ei tee, sind ju opetatakse!*" Laps ei saa aru, kas ta peab kuulama mind voi vanemaid, eriti ema. Laps kuulab ja peab aru. *Selleks on vaja aega.* Ta pole harjunud inimesega, kes tema halbu omadusi üles lugedes teda halvaks ei pea. Ta teab, et viisakad võivad ka hea näo teha ja seepärast on ta veidi segaduses. Alles siis, kui ta hakkab oma tunnet uskuma, saab ta minuga ühele lainele.

Et ülihoolitsevad vanemad ei rikuks lapse südamega suhtlemist ära, pean ma korralikke vanemaid korrale kutsuma. Selline asi ei meeldi ei minule, neile ega ka lapsele, aga kuna mul on sellepärast vaja valida kahe halva vahel, siis ma valin väiksema. Enamik vanemaid saab aru, et nad ei ole lasknud lapsel elada ning laps on sellepärast haige. On ka neid, kellel võta või pea maha, aga nad ei tunnista oma jäika rahulolematut ülinõudlikku korralikkust, mis tapab. Nad ei ole harjunud, et neilt küsis lapsena keegi nende arvamust. Nüüd ei küsi nad seda ka teistelt. Isegi kui see teine on omasese haige laps. Olen kuulnud õigustusi: "*Minuga tehti samuti!*" Selline vanem ei mõista, et ta maksab oma lapsele kätte selle eest, mida temale kunagi tehti. *Arusaam, et kui mina kannatasin, siis pead ka sina kannatama, on suurim egoism ehk teise nimega kõrkus.*

Lapse haigust lahti seletades jõuan loomulikult vanemate vigadeni ja olgugi, et nad on mu raamatuid lugenud, tõmbuvad nad enesekaitsesse nagu inimesed, kellel on rinnust kinni rabatud ja vastu seina virutatud. "*Miks mina!*" karjub nende olemus, olgugi, et suu on vait. Nad on tulnud ju lapse, mitte oma tervise pärast. Mina olen nende jaoks see vägivallatseja, kes sunnib neid iseenda loodud põrgusse sisse vaatama, oma vigu tunnistama ja oma kätetööd

parandama. Kes esimest korda vaatab, see protestib raudselt: "*Mina pole seda teinud!*" Ta on ju head tahtnud. Tal on õigus. Ta on tõesti head tahtnud, ainult et ta ***ei oska tõelist ja näilist head eristada.***

Kui esimest korda vastuvõtule tulnud võõras inimene niimoodi reageerib, siis ma saan temast aru. Ma võtan tema protesti küll endasse, aga lasen ka nagu läbi sõela vabadusse. Info minu õppimata õppetunnist, millega ma seda haiget enda ligi tõmbasin, jäi kui õpitud õppetund minu vaimukehasse. Kui ma *pean* tuttavate ja sugulaste või korduvalt tulevate vanemate analoogset solvatust endast jälle ja jälle läbi laskma, siis tekib küsimus: "*Kas mul on vaja sellist solgitoru mängida? Võibolla oleks arukam lasta neil oma solgimeres ukerdada niikaua, kuni nad ise hakkavad minu poolt esimesel korral visatud päästerõngast kasutama?*"

Suureneb nende inimeste hulk, kelle üleolevus enda sisse enam ära ei mahu. ***Üleolevus*** ehk uhkus, veel täpsemini öeldes uhkuse kõige kõrgem tipp - egoism, püüab igal võimalikul juhul ülbitseda, teise teadmisi ja kogemusi naeruvääristada. Isegi siis, kui endal sellest halvem hakkab. Uhkus ei mõtle tagajärgedele. Uhkus ei mõtle üldse. Tunnistan ausalt, et kardan mõtlemisvõimetuid inimesi ja töötan selle hirmuga, aga teda on minus veel palju ja viimaste aastate kogemused on seda suurendanud, sest ma ei osanud endas sellist hirmu varem näha.

Kindlaks kujunenud arusaamad ja tõekspidamised on nagu kindel kalju, mida keegi ei saa paigalt nihutada. Ja ei julge, sest kalju võib kaela kukkuda. Seepärast püüan ka mina nagu kass ümber palava pudru käies kaljule selgeks teha, et tal endal on vaja end liigutama hakata. Tal on vaja oma silmi maast ehk materiaalsusest ülespoole tõstma hakata, et näha, kuidas elu muutub ajas ja ruumis ning et tal endal on vaja ajaga kaasa minna. **Ei pea, aga on vaja.** Iseenda tarbeks on tarvis. Vastasel juhul teeb elu meie tõekspidamiste ja arusaamadega seda, mida maa sisse vangitsetud jõud teevad kaljuga, kui nad välja murravad.

Laps on isa ja ema summa, kas tahame seda tunnistada või mitte. **Ema mõte määrab lapse maailma**, see tähendab: kujundab suhtumise ellu tervikuna. **Isa mõte loob lapse materiaalse maailma,** kuni laps kasvab võimeliseks ise oma maailma looma. Ema kujundatud suhtumisega võib laps kulgeda elu lõpuni, kui just elukuristik teda meelt muutma ei sunni. Lihtsamalt öeldes: nii ***nagu naine tahab, nii mees teeb***.

Kui naise tahtmine saab mehe tahtmiseks, siis on asjad päris pahasti. Võibolla Te tahate mulle kohe vastupidist tõestada, sest Teie lapsepõlvekodus

oli vastupidi ja oma peres on ka. Soovitan Teil mitte kunagi kiirustada vaidlustesse ja väitlustesse, kus midagi tuleb tõestada, sest vaidlemine on arvamuste sõda. **Arvamused on inimesel niikaua, kuni ta pole asjast aru saanud.** Vaidlemine on nagu võrkpalli mängimine nii mitme rumalusepalliga kui mitu mängijat on. Kui lasete oma tahtmise vabaks, siis Te pole enam enesekindel, vaid ennast uskuv. Vastaspool tunneb selle ära ja te mõlemad saate asjast aru.

ARUKUS OTSIB TÕDE.

TARKUS OTSIB ÕIGUST.

Tark ja intelligentne inimene pareerib inetut vaidlust umbes nii: "*Vabandage, minu meelest ei ole see nii, nagu ütlesite.*" Selles "minu meelest" ongi konks. Meeled, millega me materiaalset maailma tajume, vahendavad meile just nimelt seda materiaalset analoogset kogemust, mis eelnevalt on mälusse talletunud. Kuid see pole tõde. Tõde on see, et **elu koosneb vaimsest ja füüsilisest poolest, kus vaim suunab, hing määrab ja füüsiline keha loob selle alusel füüsilist maailma.**

ARUKUSEGA MINNAKSE,

TARKUSEGA TEHAKSE.

Kui ei ole minemist, siis ei ole ka tegemist.

Vaim on tasakaalu*kus*.

Hing on tasakaalu*tus*. Tema tasakaalustamisest sõltub elu kvaliteet.

Tasakaalukaks saamise **idee vaimustab hinge,** aga **teostus paneb ta proovile.** Materiaalse maailma näiline sära on iga inimhinge tõeline kuratlikult raske katsumus. See suureneb sedavõrd, kuivõrd materiaalse heaolu tasand tõuseb ilma vaimse tasandi tõusuta. *Sellest hetkest kui hing satub majandusliku heaolu õnge, algab tema surmaagoonia.* Ta on nagu kala õnge otsas. Isegi kui keegi ta õnge otsast lahti päästab - haiget on ta ikkagi saanud. Eriti vigastatud on kõri - suhtlemine.

Kala energia on vajadus ise oma elu heaks teha. Kalal on vajadus elada kalana. Kui inimeses on ***vajadus*** ise oma elu heaks teha, siis ta elab nagu kala vees. Aga kui inimene ***tahab*** elada nagu kala vees, siis ta muutub eneseohverdajaks, kes laseb teistel ennast viimseni ära kasutada, et tunda end õnnelikuna. Ta on sümboolselt nagu kala, kes priitahtlikult ennast püüab, rapib,

fileerib, keedab, küpsetab, suitsutab ja marineerib ning on taevani õnnelik, kui teised teda kiidavad: "*Küll sa oled hea!*"

Teised võtavad pakutu vastu, tarvitavad ära ning ühel hetkel on kala täiesti otsas. Keegi ei näe teda enam - teda ju polegi. Kes sellises olukorras taipab, et ta on ise vea teinud, rõõmu õnnega segi ajanud, olnud armastuse ärateenija, kelle vea tagajärg pidigi selline olema, see on elu õppetunni ära õppinud. Ta ei süüdista teisi tänamatuses või veel milleski hullemas. Ta ei nõreta, enesehaletsuse pisarad hinges, halbadele halba haududes ega ise oma vihas praadides.

Minu kabinetis on istunud paljud head inimesed, kelle jutu mõtteks on veenda kuulajat, et ta on hea inimene. Enamik kuulajatest on rääkijaga ühel nõul, sest rääkija ei tule nende käest oma hädas abi otsima. Ta tahab ennast korraks lihtsalt tühjaks rääkida. Vahel küsin: "*Kust te teate, et Te nii hea olete?*" ja näen, kuidas jahmatav üllatus rääkija näol näitab, kui naiivselt ta elu mõistab. Ta näeb kõike nagu teised, hindab nagu teised. Võitleb halvaga nagu teised ja niipalju kuipalju ta oma tutvusringkonna meele järele suudab olla, hinnatakse teda heaks. Ühel hetkel on kõik need hindajad ta ümbert kadunud. Mõned kas on kaugel ja ei saa tulla, aga võiksid muul kombel oma tänuvõlga tasuda. Ülejäänud, va tänamatud, on hea inimese unustanud.

Kalasid on erinevaid. Mida suurem on tahtmine olla hea inimene, seda rohkem sümpatiseerib inimesele suur rammus naerunäoline vaal. Kondine kiisk on selle kõrval tühi koht. Vaalalik eneseohverdaja harjutab teised nii pikaajaliselt ennast ära kasutama, et teised unustavad, et teisiti on üldse võimalik. Näiteks selline ema või isa muudab lapse priileivasööjaks, kes siis, kui vanematelt enam midagi võtta ei ole, läheb ja võtab ükskõik kust Võtab kasvõi vägisi, sest ta on harjunud, et elult tuleb võtta, mis võtta annab. Põhjus toob kaasa tagajärje.

Ühel päeval peab ta vastu võtma selle, mis elu annab – karistuse. Sest seda, mis elu annab, ei saa vastu võtmata jätta. Ka vanemad on nagu elu, kelle antut ei saa vastu võtmata jätta. Ei taha ju neid solvata. Nii et laps, kes tahab eneseohverdamist heaks pidavatele vanematele hea laps olla, võtab pakutu vastu ja harjub vanemaid hävitama, sest vanemad tahavad seda. Hirmudega inimene tahab ikka seda, mida ta tegelikult ei taha. Tulemuseks on, et kumbki pool pole teisele tänulik. On tekkinud mõlemapoolne kurjus: vanemad vihkavad kuritegelikku last, laps vihkab vanemaid, kes ta õnnetuks on teinud.

Kes tunneb, et teistele meeldimise kaudu ei õnnestu oma elu heaks teha, see püüab teistmoodi. Näiteks töötegemisega võib ka oma elu ise heaks teha.

Niimoodi mõtlevale inimesele meeldib kala süüa. Tööks on vaja vahendeid. Kes armastab tööriistade üle ise hoolt kanda, see armastab ise ka kala püüda. Mida laiaulatuslikumalt inimene kõike ise oma kätega tegema hakkab, seda tõenäolisem on, et õngemehest saab kalur. Kes merd armastab ja tema peale loodab, see saab kalast kõhu täis ja riide selga ning teab kindlalt, et tänu kalale on ta terve. Ta ei teagi, et see tuleneb hoopis armastusest kala vastu.

Kes ei taha oma teadmisi, oskusi, aega, perekonda ja kõike, mida ta enda eluks peab, teiste inimeste peale kulutada ega teistele ohverdada, pidagu teised teda või halvaks, muutub kalatoitude vastu allergiliseks. Laps, kelle mõlemad vanemad on olnud ühiskondlikus mõttes enese ja sellega seoses paratamatult ka perekonna ohverdajad, võib sündimisest saadik protestida kõige suhtes, mis on vähegi kalaga seotud: kalakujuline mänguasi, vann kui kalade elukeskkond, vannis ujuvad mänguasjad, akvaarium, mereandidest tehtud taiesed, kalatoidud.

Laps on vanemate ja täiskasvanute vaimne õpetaja,

täiskasvanud on lapse maised õpetajad.

Mina armastan kivimeid ja tassin neid koju nii maalt kui merelt, nii ilusaid kui ka lihtsalt armsaid, nii suuri kui ka väikesi, nii loodusest kui kauplusest. Oma vähem kui aastase lapselapse eest pidin kaugemale panema kõik maapäritoluga kivitükid, sest neil oli tema jaoks eriline tõmme. Pilkupüüdvate merekarpide ja korallide poole ta kätt ei sirutanud. Nii palus ta mind: *"Vanaema, lase oma eneseohverdus vabaks. Sa teed sellega endale, minu vanematele, minule ja paljudele teistele halba."*

Vanaema oli sunnitud tõdema, et maailmale meeldimine on meeldiv küll, aga nii edasi elades on tulevik rohkem kui ebameeldiv. Laps näitas, et ta kardab eneseohverdamist, aga kui mina sellest õppust ei võta, siis ta peab hakkama protestima. Ta küll kannataks siis oma allergilise haiguse käes, aga vanaema pööraks vast pilgu maailmalt lapselapsele – niipalju on minu lapselapse vanaemal arukust küll – ja elu saaks hakata jälle õigetpidi käima. Inimese elu on loodud algama iseendast, laienema perekonnale, alles siis ühiskonnale ja kõige lõpuks inimkonnale. Vastupidine järjekord ei tee kedagi õnnelikuks.

Igas inimeses on kõikide loomade energiad. See tähendab, et igas inimeses on loom, aga inimene ei tohi muutuda loomaks. Näiteks kalaks. Kala jaoks on vesi vabadus. **Hirm teeb vajaduse tahtmiseks ja vee kurbuseks.** Kalal on meres hea elada, aga inimesel on kurbusemeres paha elada. Eriti veel siis kui ta tahab olla kuldkalaks hädalistele, kes unistavad õnnest. Kaladel on *kudemise*

ajal kombeks vastuvoolu ujuda. Ennastohverdaval inimesel oleks elu justkui tühja täis, kui ta *pidevalt* vastuvoolu ujuda ei saa. Iseennast viimseni ära kurnates loodab ta oma ohverdajalikkust tõestada. See on tahtmine tõestada teiste heaolu nimel elamise põhimõtteid. Kas teised tema head vajavad, selle peale ta ei mõtle.

Allergia kalatoitude vastu on protest eneseohverduse vastu. Aga kui inimesele kalatoidud *lihtsalt ei meeldi*, siis see tähendab, et talle ka eneseohverdus *lihtsalt ei meeldi.*

Keha on hingeelu väljendus füüsilisel tasandil. Kui me tõelisest elust muidu aru ei saa, siis silmaga vaadates, käega katsudes, haistes, maitstes ja teiste arvamust kuulates, eksides ja haiget saades peame hakkama oma elu mõtet otsima. Haigetsaamine ühes äärmuses paiskab tasakaalutu teise äärmusesse, kuni ta ei jõua enam ühest äärmusest teise tõmmelda ja saab aru, et on vaja hakata ette mõtlema. Kui ta mõtleb, aga pärast ikka jookseb, siis ta jookseb niikaua, kuni kannatus sunnib teda aru saama, et ka mõelda võib erinevalt. Nii teab inimkond aegadest aega, et materiaalsed asjad ei too õnne. Teab, aga ei mõista teadmise tähendust. **Asjade tahtmine, asjade saamisest mõtlemine, asjade saamiseks tegutsemine teeb inimesest asja. Asjana elamine on elus surm.**

Eluraskused **muudavad** inimese arusaamu ja tõekspidamisi ning arusaamad ja tõekspidamised **muutuvad,** kui elu on inimesele armas. See tähendab, et elu painutab inimest, kuni see paindlikuks muutub või kui ei muutu, siis murdub. Kes on elust elusse piisavalt palju murdunud, sellel on ühel päeval kannatamise isu täis ja ta hakkab mõtlema, kuidas oma elu muuta. Sellest hetkest:

muutub vägisi muutmine vabatahtlikuks muutmiseks.
Näiline muutumine muutub tõeliseks muutumiseks.
Vormi muutumine muutub sisu muutumiseks.
Looma moodi arenemine muutub inimese moodi arenemiseks.

See tähendab, et tema meeled - füüsilise maailma hindajad – ei murra teda enam. *Seestpoolt* tuleva tunnetamise abil arenemine võimaldab *väljastpoolt* tuleva informatsiooni tähenduse mõistmist. Kõiges tähenduse otsimine välistab parema otsimise, annab teadmise, et pole paremat ega halvemat, kõik lihtsalt on.

Kes klammerdub mõistusega paremat otsides väljastpoolt tulevatesse teadmistesse või teooriatesse, selle kinnisideed on nagu **kaanid** end tema külge imenud ja inimene kannatab seni, kuni hoiab saamahimukaani enda küljes.

Pöörake tähelepanu sõna "tõekspidamine" mõttele. Ta ütleb ju sõnasõnalt, et midagi *peetakse* tõeks. Kui peetakse, siis see ei tarvitse tõde olla. Oma tõekspidamiste õigsusesse uskujaid on palju. Selliste inimeste haiguste raviks kasutati vanal ajal kaane - musta vere endasseimejaid. See ei olnud vanaaja inimeste rumalus. See oli nende arukus. Inimesest, kes elab küüned enda poole ja kogub kõik halva endasse, peab kuidagi halva välja saama, ta sureb ju muidu ära.

Praegusel ajal kaane ei panda, halba verd lastakse välja ainult erandjuhtudel. Praegu surutakse ravimitega haigused alla, hävitatakse nad näiliselt ära. ***Meditsiin on teadus, mis väljendab inimkonna hetke arengutasandit ehk viisi, kuidas hetkel ennast ravida*** **osatakse.** Tark inimene aitab ennast tarkusega ja seda ainult pahaks panna oleks viga. Elu juhib arengut arukuse suunas.

Tarkuse sisse mahub arukust vähe, aga arukuse sisse mahub kõikide elude kogemuste kogusummale lisaks ka selle elu tarkus. Nii et kui keegi loeb minu jutust välja, et tarkust, sealhulgas ka meditsiini, pole vaja, siis on see suur rumalus. Ma püüan ainult selgeks teha, et ainult meditsiinilise tervekstegemisega me enam kaugele ei jõua. Terveks pole kedagi võimalik teha, see tähendab, tervist pole võimalik saada, aga terveks on igaühel võimalik muutuda. **Terveksaamine ei ole saamine vaid saavutus - arengutasandil tõusmine.**

Meditsiiniline "terveksravimine" peegeldab tänapäeva inimese saamahimulist loomust: "*Mitte kellelgi ei ole õigust minu siseasjadesse tungida, minult mu varandust võtta, minu head halvaks nimetada ja mind takistada tegemast seda, mida mina tahan.*" Ravimid ei võtagi midagi ära. Seega inimene saigi, mis tahtis - näilise tervise taga suurema häda. Edasi lugedes saate aru, kui palju oleks meile kõigile vaja kaane, kuna me ei taha millestki loobuda. Verd imevad kaanid eritavad süljenäärmetega vere hüübimist takistavat valkainet **hirudiini.**

Kaan inimese keha küljes õpetab: "*Vaata mind. Mina olen halva vere imeja ja sellest toituja. Sinu saamahimu on samasugune. Kui ma liiga palju imen, siis lähen lõhki. Sina ka. Vanasti oli see avalikult nähtav - kes vähe võttis, see õnne ei leidnud, aga kes palju röövis, see sai hukka. Arenenud inimene oskab petta ehk peita. Ta võtab varjatult, pettes sellega ennast ja teisi. Kõik on enda meelest head, aga lähevad sellegipoolest piinarikkalt lõhki. Saamahimu on täpselt nagu kaan - võtab endale ja ütleb, et tegi teisele sellega head. Kui ta veri juba nii paks on, et ei saa veresoontes voolata, siis helistab saamahimu juba hävingukella. Siis on temast saanud juba kasuahnus.*"

Ärge lugege siit jälle välja, et Viilma eitab meditsiini. Olen arst ja tean meditsiini väärtust. Ma ei oskaks paremat kui koostöö meditsiiniga tahtagi. Mõelge kui hea oleks avameelselt, teineteist usaldades, olemasolevate võimalustega teineteist aidata. Ükskõik, kas mina palun oma nägemust meditsiiniliste uuringutega kinnitada või meditsiin palub saadud uuringute tulemused minul stresside keelde ümber tõlkida. Tulemusena võidaksime kõik: patsient, meditsiin ja mina. Uskuge, selline asi on võimalik ja kui Teie ei ole pahane, et praegu veel ei ole võimalik, siis Te jaoks on see varsti võimalik, sest alternatiivsetest ravivõimalustest lugu pidavaid arste on järjest rohkem. Te satute sellise arsti juurde.

Oleme inimesed, kelle vaimu, hinge ja keha koostoimimine tagab õnne, mille üks aspekt on tervis. Kui Te nüüd läheksite selle peatüki algusesse ja asendaksite sõna "vaim" sõnaga "isa" ja sõna "hing" sõnaga "ema", siis saaksite samast jutust natuke teisest aspektist vaadatuna aru. Taipaksite, kui delikaatselt on vaja targale inimesele arukuse maailma avada, et ta mõistaks, et ei olegi midagi vaja tõestada. Elu nähtamatu pool tõestab ennast ise.

Idee on Jumal.

Idee on elu.

Idee on vaim.

Idee on loonud mullapinna ja seemne, millest hakkab kasvama elutaim. Mullapind määrab seemne kasvu. Kehvast seemnest võib heas pinnases hea hooldusega kasvada tugev taim. Tal ei tarvitse olla sordiomadusi, aga ta on vastupidav ja järeltulevate põlvede aretamiseks parim alus. Aga kui mullapinnas on kehv ja tema parandamiseks midagi ette ei võeta, siis kaotab seeme oma sordiomadused ja võib ruttu metsikuks muutuda. Siis teda kunstväetisega turgutamine ei aita.

Kes harib maad taevast südames kandes, see on elutark ja tema vili võrsub hea. Kes taeva märke millekski ei pea, selle saak on kehv või hävineb hoopis. Taim on vaim. **Hävinev taimestik tähendab vaimsuse hävinemist ehk emotsioonidega elamist**. Ei aita, kui vaimsusest aina rohkem räägitakse ja kõigele vaimsuse ehk kaasaegses tõlgenduses naturaalsuse silt külge kleebitakse.

Taevas on vaim, vaimsus.

Maa on hing, hingestatus.

Isa on taevas. Ema on maa. Nende vahel on laps - kasvav taim. Kui taevas looks maad ja maa looks taevast, siis taim oleks võimas ja kasvaks noolena taevasse. **Looming sünnib südamest, ta on vajadus.** Kes tahab käte ja jalgadega omale taevast, maad või hingetoitvat taime teha, see läheb oma eesmärgile nelja jalaga selga, rabeleb looma kombel, aga ikka ei saa seda, mida tahtis. Raske südamega vaatab tegija tulemust ja ei saa aru, miks ta süda ometi nii raske peaks olema. Kõverate taimede kasvatamine lasub süükoormana vanemate südamel. Isegi kui nad enda vigu ei näe ega tunnista.

Mida kõveram on taim, seda raskem on teda hiljem sirgeks koolutada. Sageli võimatu. Taevas, mis on raske ja madal, mis iseendas asuva päikese allpool asujate jaoks pilvedega kinni katab, surub taime maadligi kõveraks. Kui maa on rikkalik andja, kes oskab enda sees olevat soojust taeva külmusega tasakaalustada, siis puu kasvab jässakas ja haraline, tugev ja ilus oma valitud pinnases. Tarbepuu see ei ole. Ta on eriline elujõudu kiirgav, aastasadu püsiv hiidpuu. Ta õpetab, et ei ole sugugi ükskõik, missuguse naise rüppe mees oma seemne pillab.

Mees võib olla nagu päike, mis pilvede varjust kunagi välja ei paista, aga ta on olemas. Kui ta oma südame vajadust järgib, siis süda juhib ta naise juurde, kes oskab südamega pilvetagust päikest näha ja kannatlikult hirmupilvede hajumist oodata. Armastav naine oskab t-a-s-a-p-i-s-i mehe lapsepõlve pilves taevast kasvõi oma pere tarbeks päikeseliseks teha. Kui tahtmine armastust saada ajab mehe ühe naise juurest teise juurde kappama, siis võib üks mees terve tarbepuude metsa ära seemendada, aga õnne ta ikka ei leia. Kui mees endast üldse lugu ei pea, siis jääb temast maha kiratsev raba oma vaevapuudega.

Naine loob endale taeva, see tähendab: naine määrab perekonna elu. Mees ei saa oma seemet pillata, kui pinnas teda ligi ei tõmba. Naise vajadus armastada meest tõmbab talle ligi mehe, kelles on vajadus armastada just nimelt seda naist. Isegi kui nad mitte kunagi mitte kelleltki mingit õpetust pole saanud, õpivad nad tasapisi armastamise tõelise kunsti ära. Südame juhendamisel õpivad nad ise ja õpetavad teist, sest neis on kannatlikkus.

Armastus on kannatlikkus. Mitte kannatus. Ükskõik, kui vaesed ja põlatud, inetud ja mineviku poolt moonutatud, kidurad ja kõverikud, vaesed ja rumalad need kaks inimest on, määravaks saavad nende tunded ja vajadus anda. Nende ühinemisest kasvab välja täiuslik elujõuline laps, kes ei häbene oma viletsaid vanemaid, sest viletsus on vaid väline hinnang.

Vajadus armastada on armastuse andmine.

Tahtmine armastada on armastuse saamine.

Armastan, tähendab annan armastust. Kes armastab, see on õnnelik ka siis, kui ta ei saa vastuarmastust.

Kui lapse väline täiuslikkus ei tee vanemaid silmist pimedaks, kui nad hindajate kiidulaulust kurdiks ei jää, kui nad ei tee last oma puuduliku eneseteostuse käepikenduseks, kui nad ei kasuta oma last armututele hindajatele revanšiks ehk iseenda eelnenud kaotuse tasategemiseks, siis kasvab nende lapsest isiksus, ilma et teda sunnitaks isiksuseks kasvama.

Olend on olemine.

Isiksus on mina ise olemine.

Vajadus olla isiksus on igas inimeses. Kui Teil endal ei ole olnud oskust olla isiksus, andke see võimalus oma lapsele. See tähendab: ärge tahtke, et ta saaks mõne Teie jaoks positiivse inimese sarnaseks. Laske tal olla selline, nagu ta on. Ta ei ole ju halvem kui see, kes oma ilu, tarkuse, kuulsuse, rikkusega. silma paistab. Igaühel on oma tee. Te ju ei tea, kui väärikat ja kõrget teed Teie laps käima tuli. Kui Te talle oma tahtmisi peale surute, siis võib juhtuda, et mäetippudel käimise asemel kukub ta kuristikku. Või, veel hullem: hakkab poris roomama.

Hirm teeb vajadusest tahtmise.

Hirm võtab mõtlemisvõime ära.

Hirm ei lase tundeid tunda ega emotsioonide tähendust tunnetada.

Inimene, kes **tahab** armastada, ei mõtle tagajärgedele. Teda paneb tegutsema hindav, arvestav ja asjalik saamahimu, sest ta loodab niimoodi õnnelikuks saada. Saadud rõõm tundubki esialgu õnnena. Kuni selgub, et kõik oli vaid silmapete. Käes on kurbus. Sellisel hetkel on väga raske mõista, miks hea muutus halvaks. Veel raskem on sellest aru saada.

Õnn muutub õnnetuseks seepärast, et inimene tahab õnnelikuks *saada*. Tahab seda, mida tegelikult vajab.

Vajadus on pühadus. Vajadus kasvab õnnistuseks. Õnnistus on pühendumus.

Tahtmine on labasus. Tahtmine kasvab roppuseks. Roppus on häving.

Tunnetage oma hinge ja hakake endale kordama: "*Vajan, vajan, vajan, vajan....*" Mida rohkem kordate, seda avaramaks ja kergemaks läheb hingel, kuni ohkate vabanenult. Tunnetage uuesti ja hakake kordama: "*Tahan, tahan, tahan, tahan, tahan... Tahan, tahan, tahan! Kurat, ma tahan, kas te ei saa aru, ka minul on omad tahtmised!!*"

Nii sündiski roppus. **Tahtmised sünnitavad roppuse**. Ükskõik kui tark ja lugupeetud on inimene - kui saamahimu ja kasuahnus ta oma valda saavad, siis tulevad ka roppused. Kui loominguinimesed ei saa seda, mida tahavad, siis tulevad eriti ropud roppused. Miks? Sest looming tuleb südamest ja kui armastus tahtmiste vankri ette rakendatakse, siis peab südamele sõnnikukoorem kogunema.

Nüüd veidi konkreetsem harjutus. Tunnetage praegu järgmiste mõistete erinevust. Öelge endale oma tundeid jälgides: "*Ma vajan armastust.*" Tunnetage ja jätke tunne meelde. Öelge: "*Ma tahan armastust.*" Kas oli erinevus? Kas märkasite, et tahtmisest läks mõte tahtmatult seksile? Eneseleidmise eesmärgil korrake võrdlevalt neid kahte lauset.

Öelge endale: "*Ma vajan õnne.*" Kas tunnete, kuidas sõnad kaovad järsku ära. Järele jääb mingi seletamatu hea ja kerge tunne. Nüüd öelge: "*Ma tahan õnne.*" Kas tekkis mõte, kuidas seda õnne saavutada? Või tuli hoopis pisar silmanurka? Või ohe rinna seest? Saadame õnnitluskaarte: "*Palju õnne!*" mõistmata, et õnn kas on või ei ole. Kui soovime midagi palju, siis see võib vaid rõõm olla. Pistame samade sõnade saatel sünnipäevalapsele kingituse pihku ja naudime ta rõõmu. Kui ta tõesti õnnelik on, siis oleme pettunud: "*Ta ei rõõmustanudki.*"

Öelge endale: "*Ma vajan seksi.*" Kas on püha tunne? Ei ole? Miks ei ole? Seks on ju vajalik. Nii vajalik, et ilma seksita lakkaks inimkonna areng. Teie reaktsioon põhineb aastatuhandeid püsinud religioossel dogmal, et kehaline armastus on patt. Dogma elab kui vangitsetud energia meie see nii, et inimene võib kuulutada end vabamõtlejaks, mõistmata, et tema nn. vabadus on vaid protest iseenda dogmale. Tema jaoks ei ole seks püha, sest ta ei oska tunda, et Jumal andis inimesele keha, et see inimene selle keha abil õpiks loomast kõrgemale tõusma.

Jumal on vaim. Inimene on Jumala poeg ehk vaimolend ja tema keha on samuti osa Jumalast, ainult et materialiseerunud kujul. Armastav inimene vajab seksi ja seksib armastatuga. Nüüd öelge: "*Ma tahan seksi.*" Kas Teie mõte läks suguorganitele? Kindlasti läks. Inimene, kes räägib, et ta armastab kedagi ja et ta armastus on nii suur, et ta võib seksida ükskõik kui palju ja ükskõik kellega, see tema armastust ei määri, sonib. Ta ei tea, et armastus kas on või ei ole. See, kes räägib suurest või väikesest armastusest, see räägib tegelikult omamisest.

Öelge endale: "*Ma vajan raha.*" Kas on püha tunne? Kas mu küsimus ajas Teid närvi? Rahast ei ole kombeks rääkida, sest nii üht kui teistpidi kardetakse teda ära sõnada. Raha kui inimlike õnnetuste nähtav väljendusvorm on tabuteema. Kas Teil siis tõesti ei ole raha vaja? On ju! Ilma rahata ei saa ju kuidagi elada. Vajadus on see, milleta ei saa kuidagi elada. Järelikult raha on füüsilise tasandi vajadus. Kui Te elate vajaduste järgi, siis Teie raha ei muutu probleemiks ja Te ei tee ei endale ega teistele raha pärast kurja. Öelge: "*Ma tahan raha.*" Kas tekkis pangaröövli tunne? Või kasvõi kusagilt saamise tunne. Nüüd on Teil vaja hakata seda tunnet alla suruma, muidu hakkavad teised Teid halvaks inimeseks nimetama. See, keda huvitab teise rahakoti sisu, on ju halb inimene.

Võite jätkata samas vaimus ja Te saate üha rohkem aru, kui suur põhimõtteline erinevus on vajaduse ja tahtmise vahel. Ärge ainult ennast sellepärast haletsema hakake, et ilusad unistused oma rumaluse pärast ainult unistusteks on jäänud. Tahtmiste vabastama hakkamiseks on just õige aeg. Kas Teil on vajadus oma tahtmisi vabastada või olete seda sunnitud tegema, sest teisiti pole enam võimalik? Näete, ka nii võib küsimuse esitada.

Vajadus ülendab ja avardab.

Tahtmine alandab ja koondab. See on hirmukramp, mis inimest kontsentreerib ja kasvatab põhjavajuvaks kiviks. Suured tahtmised sunnivad iseennast iga kord järjest enam kokku võtma ehk koondama. Hing ja ihu muutuvad aina raskemaks, aga seda peame iseenesestmõistetavaks. Teisiti me ei oska. Ja ei tule selle pealegi, et teisiti oleks võimalik. Aga raskustel on kombeks põhjapoole vajuda...

Elu lihtsad tõed on targale inimesele iseenesestmõistetavad, aga mida need tähendavad, selle üle pole temaga mõtet diskuteerida. Teda ei huvita lihtsad asjad ja nendest rääkimine on mõttetu ajakulu. Olen kohtunud paljude väga tarkade inimestega nii siin kui ka teisel pool maakera ja võin öelda, et **tark**

inimene teab kõike, aga ei saa mitte millestki aru. Ta peab iseenesestmõistetavaks, et kui tema teab, siis peavad ka teised teadma. Nii jääb tal see lihtne asi isegi oma lapsele õpetamata. Kui laps seda tarkust hädasti vajab, siis selgub, et vanem küll teab, aga ei oska seda kasutada. Kuidas oskaks ta seda lapsele õpetada?

Laps, keda vanemad ei õpeta, hakkab elu käest valusaid õppetunde saama. Nähes oma lapse kannatusi võite öelda: ma olen teda õpetanud. Tegelikult vaid käskisite ja keelasite, sundisite õppima, mida head õpetajad õpetavad. See oli tõesti hea, aga see polnud see, mida Teie laps kõigepealt ja kõige enam vajas.

NÄIDE ELUST

Üks ema tuli vastuvõtule ja ütles: "*Kas teate, mida mu 5-aastane tütar mulle ütles?*" *Ta ütles: "Ema, su viha ajab mu kõhu valutama!" Mulle oleks ehmatusest nagu lagi pähe kukkunud. Püha Jumal, minu väike laps räägib sama juttu mida Teiegi. Olin Teid raadios ja teles kuulanud, isegi raamatud koju ostnud, aga lugenud mitte. Pidasin end iseenesestmõistetavusega kõige selle teadjaks, järelikult heaks inimeseks. Minu laps õpetas mulle, et ma tean võibolla kõike, aga ei saa millestki aru, seepärast ei oska ka õigesti elada. Nüüd ma tahan õppida." "Kas tõesti tahate? Võibolla Teil on vaja õppida?"* parandasin. "*Jaa-jaa, muidugi,*" vabandas ta "*ma olen ju tahtmistest läbi imbunud. Ma saan aru küll, et mul on tarvis ennast palju puhastada.*" Oli tõesti tarvis ja küllap on veel praegugi.

See ema oli valmis oma vigu tunnistama. Elu tuleb lapsesse emast ja suhtumise elusse kujundab ka ema. Mida väiksem on laps, seda ühesemalt peegeldab ta oma ema mõtteid, tahet ja tegusid. Üks väikelapse ema küsis: "*Miks mu laps mind öösel magada ei lase? Päeval on rahulik, aga öösel on minusse klammerdunud nagu ahvipoeg?*" Vastasin: "*Te kardate, et lapsega võib midagi juhtuda just siis, kui Te tähele ei pane. Öösel Te magate, järelikult ei pane tähele ja laps annab Teile märku, et temaga on kõik korras. Et see Teid magada ei lase, see on Teie viga.*" Lahtiseletatult on see tore lugu, aga kui palju närvipinget tekitav.

Mida parem tahab ema olla, seda rohkem on ta seda isa arvelt ja lapsed hakkavad isa halvaks pidama. **Mida materiaalsema ellusuhtumisega on ema, seda tõrjutum on isa.** Kui ema omav armastus lapse vastu kasvab, siis isa tõrjutakse kaugemale. Alguses peab mees hoidma eemale naisest, sest

lapsele on ema vaja, hiljem peab mees eemale hoidma lapsest, sest naisele on last vaja. Lõpuks peab mees hoidma eemale perest, sest teda ennast pole perele vaja. Näiliselt on perest lahkunud mees süüdi. Tegelikult on kõik teinud vea, mida ei osata parandada alguses, hiljem enam ei taheta. Kibestunud suhtumine perekonda jääb kõigile. Lapse perekonnaelu saab sellega eos hävitatud.

On peresid, kus isa on samamoodi ema välja tõrjunud ja lapsed lausa vihkavad ema. Muide, laste viha perest väljatõrjutud isa vastu on alati väiksem kui väljatõrjutud ema vastu. Naiselik mees on selliseks naise koha omastajaks muutunud oma liiga karmi ema käes kannatades. Kuna tema püüd emale meeldida pole vilja kandnud, siis *ta maksab naisele haiget tehes kogu naissoole kätte*. Laste kannatusi selline isa näha ei oska ja, mis veel hullem – ei taha.

Sellisel juhul on telgitaguseks nööritõmbajaks sageli ämm, kes on poja oma *heade* tahtmistega naiselikuks vorminud. Ta peab seda heaks ja ei näe, kuidas minia peab seepärast mehe rolli täitma. Kes hindab kedagi heaks, see peab hindama kedagi teist samal ajal halvaks, sest hindamine on alati kõrvutamine, võrdlemine, mõõtmine, kaalumine.

Kui naine on mehe rollis, siis pole tähtis, kas ta võttis selle rolli endale ise või allus sundolukorrale. Igal juhul on perekond pahupidi ja kõige vähem rahul on see, kes kõige suurema vea on teinud. Kui naine tõrjub mehe rollist välja ja mees näitab naisele kasvõi jõuga oma koha uuesti kätte, siis see on väike häda. Kui naisestunud mees oma rollist kõrvale hiilib ja naisel pole muud võimalust kui meheks muutuda, siis on see suur häda. Seepärast kardavad naised, kes tahavad naiseks jääda, naiselikke mehi ja on nõus parema meelega taluma mehelike meeste agressiivsust.

Lapse vajadus oma elu heaks teha tähendab, et tal on vaja parandada endas iseloomujooni, mis ta on saanud vanemailt. Hirmu pärast muutub see vajadus tahtmiseks olla oma vanemaist parem. Nii saab vanemate nähtav halb ära peidetud, mitte vabastatud. Laps muutub vanematele risti vastupidiseks. Mida närvilisem on ema, seda rohkem tahab laps olla emale risti vastupidine ja muutub isa sarnaseks.

See on väline sarnasus. Ema negatiivsuse allasurumine kutsub esile haigused, mis on ema haigustele risti vastupidised. Näiteks ema on füüsiliselt haige, aga laps on psüühiliselt haige või ema on psüühiliselt haige, aga laps on füüsiliselt. Vanemaks saades pöördub kõik veelkord vastupidiseks ja laps saab põhimõtteliselt samasugused haigused kui ema ja isa, aga raskemad.

Selles, milles ema on väliselt hea, püüab laps olla ema samane. Mida parem on ema võrreldes isaga, seda rohkem püüab laps olla täielikult ema samane. Tagajärjeks on samasugused, aga tunduvalt raskemad haigused kui emal. Näiteks emal on ühes organis põletik, aga lapsel on samas kasvaja. Või ema on neurootik (hingeliselt haige), aga laps on skisofreenik (vaimuhaige).

On lapsi, keda kasvatab ainult isa. Ema võib olla ära läinud, alla käinud ja võimetu last kasvatama, lootusetult haige või surnud. Isa, kes seletab lapsele tekkinud olukorda tõeselt, kasvatab väärika lapse, kelle hing võib olla küll habras, aga kelle mõistus on südamele alati toeks. Niipea kui isa tahab *liiga mees* olla ja hakkab tekkinud olukorras süüdlasi otsima, nii tunneb laps vale ära ja hakkab isast eemalduma. Mida rohkem isa manab naist või naisi üleüldse, seda enam tõmbub laps naiste poole. Kuni klammerdub naistesse. Klammerdumine millessegi või kellessegi tähendab selle enda omaks tegemist, mille tagajärjel kannatavad mõlemad pooled. Seega laps saab naiste käe läbi kannatada ja isa võib öelda, et tal oligi õigus - et naiste pärast saab ainult kannatada.

On risti vastupidiseid isasid, kes püüavad lapsele ema asendada, aga see pole võimalik. Tagajärjeks on naiselikult pehme, hell ja armas isa, kes lakkab olemast mees. Mida suuremaks laps kasvab, seda rohkem tahab ta näha tõelist isa - meest, kes oskab igas olukorras meheks jääda. Soorollist hälbinud meest on raskem taluda kui soorollist hälbinud naist. Soolisus on materiaalsuse osa ja seda hinnatakse tahes tahtmata meeltega.

Kui lastele ei ole lihtsaid ehk igapäevaseid elutõdesid õpetatud, siis nad hakkavad oma vanemaid hukka mõistma. Seda on ju kerge teha. Palju raskem on mõista. Seepärast jääb paljudel see hoopiski tegemata. Alles kõrges vanuses on kahju mõelda, et polegi nagu oma vanemaid tundnud. Sageli küsitakse kellegi kohta: ***"Kas sa tead teda?"*** ilmse sooviga küsitavast veel enam teada saada. Vastate: ***"Tean küll, aga ma ei tunne teda."*** Kas olete kunagi mõelnud, mida see vastus tähendab? Kui ***kahju, kui me peame oma vanemate kohta samuti vastama.***

Oma vanemaid võib mitte teada, aga oma ema-isa tunne on ometi igas inimeses olemas. Mõistus kas teab või ei tea, aga süda tunneb neid kindlasti. Uskuge oma tundeid. Tunnetage korduvalt. Tunnetage ühe või teise asjaga seoses. Rääkige mõttes oma vanematega. Nii saate kadunud vanemast tasapisi üha täiuslikuma ja tõesema pildi. Kusjuures tema hing tunneb, kui Te temaga suhtlete, isegi kui teda pole enam selles ilmas.

Olgu tõde esimesel pilgul ükskõik kui valus, iseendaga aru pidades selgineb emotsioonide taevas ja Te saate oma vanematest aru. Mõistate, miks nad ühes või teises olukorras nii või teisiti toimisid ja tunnete, et nad ei tahtnud halba. Kõik lihtsalt läks nii, sest *nad ei osanud teisiti*. Nad olid hirmunud inimesed, kes ei saanud aru, mis on hea ja mis on halb. Kui Te peate kangekaelselt oma vanemaid halvaks, siis Te tahate neist paremad olla. Aga kuna Te muutute vaid risti vastupidisteks, siis Teie lapsed muutuvad omakorda Teile risti vastupidisteks, see tähendab - Teie vanemate koopiaks kõrgemal arengutasandil. Saitegi selle, mida tegelikult ei tahtnud.

Kokkuvõtlikult:

Kõik, mis Teil on ja mis veel tuleb, on Teile vajalik. Ehk kõik hea ja halb, mida Te tahtnud olete või tahtnud ei ole, aga mis Teil on ja tuleb, on Teile vajalik. Ka halb. Kui Te oleksite vajaduste järgi elanud, siis kõik lihtsalt oleks. Kuna olete tahtmistega elanud, siis Teil on hea ja halb. *Tahtmistest head saada* olete kasvatanud endale takistusi, millega võideldes ja mida ületades olete saanud head tasakaalustava halva. *Kui olete elus*, siis teil on natuke rohkem kui 50% head ja natuke vähem kui 50% halba.

Kui Te seda ei tunnista ja aina jätkate hea tahtmist, siis suurendate head ja seda tasakaalustavat halba. Teie hea kasvab kiiremini üle kriitilise piiri kui halb ja tulemuseks on hullumeelsus. Kui jätkate halva hävitamist, siis halb kasvab, sest Te hävitate ka head, mida halvaks peate. Tulemuseks on järjest raskemad füüsilised kannatused elusündmuste ja haiguste näol.

JÕUST JA JÕUETUSEST

Inimene on harjumuste ori, mõistmata, et ta seda on. Enne kui midagi katastroofilist ei juhtu, ei taipa ta oma arusaamades kahelda. Piisavalt palju on isegi nii jäiku inimesi, et nad ennem surevad kui oma aegunud põhimõtteid tunnistavad. Nende meelest on neil õigus. See, et elu on edasi läinud ja tema *tõekspidamise mõte on arenedes avardunud*, neid ei huvita. Nii ei jäägi sellise inimese hingel, kes peab mõistusele alla vanduma, muud üle kui tulla järgmises elus *samade* tõekspidamiste *uue* tasandiga tutvuma.

Materialistidena oleme õppinud saavutatut hindama vastavalt kulutatud jõule, ajale või rahale. Raha ja aeg on numbritega mõõdetavad, jõud mitte.

Seepärast ei tule me üldse mõttele, et ***kõik, mida me jõuga teeme, on vägivallaga tegemine***. Võite kohe siinsamas vaidlema hakata, et see, kes vajadusega teeb, teeb ka jõuga. Jah, aga see on ***vaba tahte jõud*** ehk ***elujõud*** ehk ***armastus***. Nende *erinevus on tundes ja tagajärjes*. Vaba tahtega tehes on hing kerge, see tähendab, et tunnet võib kohe tunda, rahuldavad tagajärjed on hiljem näha. Tahtejõuga tegija läheb nagu buldooser ja tehtu näeb välja nagu buldooseritöö ikka.

Tahtejõud ja kohusetunne käivad koos, sest nad on mõlemad hirmust sündinud. **Tahe kohustab ja kohusetunne tahab** seadusele, korrale, võimule või käskijale sõnakuulelik olla. Praegu me mõistame sõjakurjategijate üle kohut. Tirime pisimadki etturid päevavalgele ja ei väsi ennast kiitmast, kui õiglased me oleme. Tunnistada, et see on kättemaks, ei kavatsegi. Praegu peame seda õigluseks.

Aastakümnete pärast kordub sama praeguste agarate kohtumõistjatega. Kunagi olid tänased süüpingis istujad need kõige õigemad, praegu on süüdistajad kõige õigemad, aimamata, et ajalugu kordub. Kordub niikaua, kuni mõistame, et see kes iseendale tõelist head oskab teha, teeb ka teistele tõelist head ja teised ei tee talle halba. Kes luges siit välja, et ma kaitsen sõjakurjategijaid, see luges seda, mida lugeda tahtis.

Kui ma hakkasin rääkima, et ***kohusetunne on negatiivne energia***, siis peale esimest ehmatust oldi minuga nõus, sest inimesed on väsinud ainult käskimise ja keelamise järgi elamast. Sundolukorra raske koorem on alateadvusest juba teadvusesse jõudnud – selle koha pealt on meie inimestele juba aru pähe tulnud. Kui julgesin tasahiljukesi mainides öelda, et ka ***tahtejõud on negatiivne energia***, siis oleks nagu kahuripauk käinud. Korraks oli mõtlemisvõimetus, ja siis resoluutne: *"Ei! See pole võimalik!"* Vastavalt intelligentsitasemele sai reaktsioon kas välja öeldud või minu juuresolekul maha vaikitud. Mis siin salata, nii mõnigi patsient kaotas minu suhtes igasuguse lugupidamise.

Targa otsus on alati seda kiirem tulema, mida vähem ta asjast aru saab. Kui enne otsust polnud aega mõelda, siis pärast otsust pole mõtet mõelda, parem on minna uusi emotsioone otsima. Nii ei saagi tarkus sageli teada, et tema otsus oli protest uue ja mõistetamatu vastu, millest ta midagi ei tea, ega taipa. Aga tarkus ei tunnista seda, sest temale on vajalik, et keegi ei kahtleks tema tarkuses. Ta parem kannatab.

Ükskõik, kas me tunnistame tõde või mitte, ta on olemas. Tee tõe juurde on igaühel erinev. Mida tähtsamaks peab inimene ainult tarkust, seda kõveram, konarlikum ja kaotusterohkem tema elu on. Mida see tähendab?

Et seda mõista, kujutage endale ette, et Teil on peos mingi ese, mis võib katki minna või ära kaduda. Täpselt sama võib juhtuda tahtejõuga. "Tahan" muutub "ei tahaks", see tähendab, et tahtejõud läks katki, murdus ja - enam teda polegi. Nii juhtub igaühe tahtejõuga, mida me oma eesmärkide saavutamiseks kohusetundlikult aina kasvatame. Kohusetundlikkusest saab kohusetundetus ja tahtejõust tahtejõuetus.

Kujutage endale ette, et Te lähete mööda tänavat ja märkate ühte tahtejõuetut, keda Te nimetate võibolla hulkuriks, kerjuseks, asotsiaaliks, litsiks või lihtsalt inimkonna häbiplekiks. Mis tunne Teil tema suhtes on? Püüdke seda tunnet teadvustada. Kui Te ütlete, et ei tunne midagi, siis ka see on suhtumine. Kui Te ei taha teda märgata ja kiirustate mööda, ka see on suhtumine. Kas kardate, häbenete, põlgate, haletsete, tunnete kaasa, annate meelehead, hurjutate, nõuate korralageduse lõpetamist?

Üks on kindel - head meelt Te ei tundnud. Teie tunded on tähtsad, aga veel tähtsam on mõista, et see tahtejõuetu ei ole juhuslikult Teie teel. **ÜKSKÕIK, KUS JA MISSUGUST TEED INIMENE KÄIB, SEE TEE ON ALATI TEMA SAATUSETEE.** Kõik, mida ta sellel teel kohtab, on tema elu õppetund. Kui sellesse suhtutakse negatiivselt, siis tema juttu nagunii ei kuulda, järelikult õpetab ta sõnatul kombel, negatiivse eeskujuga. Kui oskaksite südamega kuulata, siis kuuleksite, kuidas elu räägib: "*Armas inimene! Teises näed sa ainult iseennast, ükskõik, kes see teine on: inimene, loom, taim, asi, olukord või tatilärakas maas. Nii, nagu sa teisesse suhtud, nii suhtud sa samasugusesse energiasse iseendas.*

Pole võimalik, et sinus puuduks midagi, mis maailmas olemas on. *See võib sinus ainult nii hästi peidus olla, et sul endalgi ei ole tema olemasolust aimu. Kui sa teda ei eita, siis leiad ta. Kui sa praegu tunnistad seda elutõde, siis oled võimeline teda ka vabastama ja ta ei tee enam kunagi sulle haiget. Aga kui sa pead ennast teisest paremaks, siis juhtub sinuga sama, mis juhtus temaga.*

Ka mina olin kunagi tahtejõuline nagu sina praegu. Olin nagu suur, tugev ja ilus puu - teistel ilus vaadata ja endal uhke tunda. Et veel uhkem oleks, selleks kogusin aina suuremat kohusetunde koormat südamele, mõistusesse ja turjale. Ühel päeval ei pidanud ma enam pingele vastu. Ma ei teadnud, et pinge on hirm, pidasin end ülearugi julgeks. Mina ei teadnud ka, et kohusetunne oli vaid tahtmine meeldida ja armastust ära teenida. Töökatest peetakse ju lugu.

Nii tuli minu suust esimest korda: "Ei taha!" Ühest minu oksakesest käis samaaegselt esimest korda läbi prõks - üks pillikeelena ülepingutatud kiukene

katkes. Aga keegi ei pidanud seda millekski: "Kõik ju räägivad vahel: "Ei taha!"" Kas peab siis ütlema: "Tahan," kui ma ei taha?" Tarkus õigustab ja põhjendab alati niimoodi. Selle loogika vastu ei saa. Tähendust ei otsinud keegi. Kuidas seda siis leida saab? Tarkus ei pane pisiasju tähele ja ei näe pikalt ette, seepärast hakkasid need ei tahad ja prõksud korduma, kuni esimene oks murdus. See oli esimene haigus.

Tarkus ütles jälle: "Kõik on vahel haiged, mis selles erilist on! Inimene külmetas või sai trauma, küll see paraneb ära." Tarkuse loogika on vääramatu. Arukusel pole tema kõrval sõnaõigust, seepärast jääb haiguse tõeline põhjus alati leidmata. Nii hakkasid oksad üksteise järel murduma. Ikka väike, suur ja veel suurem, kuni ühel päeval murdus tüvi. Keegi ei osanud seda aimatagi. Nüüd olen ma murdunud tüvega puu. Olen Sinu õpetaja - negatiivse eeskujuga õpetaja. Teisiti ma ei oska. Kuna Sina ei kuulaks minu juttu, siis õpetan oma olemasoluga. Kui Sa pole veel oma nina liiga püsti ajanud, siis Sa saad aru, mida mul öelda on ja kasutad seda teadmist iseenda hüveks.

Puu on taim. Taim on tasakaalukus ehk vaim. Ta on oma tasandi tasakaalukus. Sina oled inimene, kes on tulnud oma vaimu arendama, see tähendab ülendama. Taimeks muutumine on inimese jaoks alandumine. **Taimeks muutub see, kes otsib materiaalselt tasandilt õnne.** Taim muutub mullaks. Vaata mind, olen taim, kes elab, kui antakse ja sureb, kui enam ei anta. Sina püüa saada inimeseks, kes ülendab taime iseendas, siis kasvad üha väärikamaks inimeseks, kes ei sõltu kellestki ega millestki peale iseenda. Nii muutud ise andjaks.

Mina elan **haletsemisest ja halastamisest**, sest ma ei tea, et need mõlemad on negatiivsused. Ma pole osanud oma enesehaletsust vabastada ja tõmban ligi endasarnaseid, kes nimetavad end halastajateks. Kuigi nad võimaldavad mul hinge sees hoida, ei saa ma neile tänulik olla. Mõistus käsib öelda aitäh, sest mind on nii õpetatud. Aga hambad lähevad risti ja sõnad ei tule välja.

Mind nimetatakse tänamatuks, sest halastajad ootavad kiitust ja ühiskondlikku tähelepanu. Nemad teenivad niimoodi armastust ära ja ei saa aru, et nende heategu on näiline. Iga inimene, ka kõige viletsam, vajab ülendamist, mitte alandamist. Haletsev halastaja annab selle ära, mida ta ise enam ei vaja. Kui ta annab selle prügikasti asemel inimesele, siis vähemalt ärgu oodaku austust ja ärgu tuletagu endale ega teistele oma heategu meelde. Nii oleks rohkem ausam.

Inimene vajab kaastunnet.

Kaastunne tähendab, et inimene tunnetab, mida teine tunneb ja õpib teise kogemuse kaudu ise sama viga vältima. *Kaastunne juhatab kaasatundja oma - ükskõik kui suure või väikese - varanduse juurde, et ära anda see, mida hädasolija vajab. Isegi siis, kui see on endale veel vägagi vajalik. Tunne, et teisele on seda eluliselt rohkem vaja kui minule, võimaldab kergel meelel oma ära anda ja ei oota tasu isegi mitte tänu näol. Öeldakse, et Jumal tasub heateo. See on tõsi. Südamest südamesse andmine teeb nii andja kui saaja õnnelikuks. Külmast kangestunu või näljast nõrkenu tänab elu lõpuni oma elu päästjat. Selline tänu leiab ise tee tõelise heategija südamesse, ega ole mõeldud publiku ette plaksutamiseks või meedias kajastamiseks. Tõeline heategu on inimese südameasi."*

Nii räägib elu läbi murdunud tahtejõuga inimese, kes juhtub ükskõik kelle teele või silma alla. Ta ütleb: vabasta oma tahtejõud, siis ta muutub vabaks tahteks, mis on oma paindlikkuses murdumatu.

Kaastunnet seostatakse millegi halvaga. See on viga. Õppige heale kaasa tundma, siis saate aru, kuidas keegi hetkel eksib. Õppige kaasa tundma ehk tunnetama iga elusat, aga ka elutut eset, mis Teie teele tuleb ja Te saate tema olemusest aru.

Üks haigus saab alguse konkreetsest stressist, aga ta ei koosne kunagi ainult ühest stressist. Kui inimene tunnistaks oma stresse, siis ta paraneks ruttu. Kahjuks on enamikul haigetest üheaegselt kaks teineteisele vastu käivat stressi. Näiteks *tahtmine terveks saada* ja *tahtmatus oma vigu tunnistada* ning see tingib vahetevahel *tahtmise teada, kust üks häda on alguse saanud.* Mida keerukam on haigus, seda enam varju ulatuvad ta juured.

Kaugele minevikku ulatuvate probleemide päevavalgele toomine on inimestele suhteliselt meeltmööda, sest eelmiste elude eksimusi võib vabalt eitada ja vanemate eksimusi võib panna vanemate süüks. Ka noorepõlve pattude peale saab käega lüüa ja öelda: kes vanu asju meelde tuletab, sel silm peast välja. Paljud lausa vihastavad, miks peab eelmiste elude või vanemate pattude pärast kannatama. Nende meelest ei ole elu õiglane.

Ainuüksi sõna "patt" ajab paljusid raevu. Miks? Sest **religioosne patu mõiste on Jumala loomingu ehk loodusseaduste naeruvääristamine** ja patuks nimetatu vältimine tähendaks inimkonna väljasuremist. Raev on abitu viha lahendamatu olukorra vastu.

Ainult tarkusega elamine võtab meilt ära oskuse mõista, et eelmine elu on üldises mõttes nagu eilne päev, mil tegime vea, mille jätsime parandamata. Just

nimelt need ja mitte teised vanemad on meie enda vaba valik, mille peale pahandamine tähendab enda peale pahandamist. *Tahtmine hea näida* ehk *hirm süüdi olla*, sunnib oma vigu eitama, olgu see inimene arstil, sensitiivi juures, kohtu- uurija kabinetis või prokuröri ees. See on alateadlik püüd ennast teadlikult väliselt puhtaks pesta, mõistmata, et sisemus jääbikka räpaseks. Kui õnnestub nii edukalt varjata, et teiste silmad seda kunagi ei näe, siis südamed näevad ometi. Iseenda kohtu eest ei pääse keegi.

Oma valgustkartvate mõtete iga hinna eest varjamise hind võib olla surm. Olen korduvalt näinud, kuidas vähihaiged oma abikaasa või lastega, aga ka vanemad oma vähihaige lapsega - lootuses, et mina nende haiguse ära võtan - vastuvõtule tulevad. Nad on lugenud, et pahasoovlik viha tekitab vähki. Mida see tähendab, kuidas ja millest pahasoovlikkus tekkis, nad ei mõtle ja ei tahagi mõelda.

Tahtmine ellu jääda sunnib tulema, **tahtmine heaks inimeseks jääda** sunnib pea uhkelt selga lööma ja solvunult lahkuma, kui ma haiguse põhjusi selgitama hakkan. Enamiku inimeste meelest on haigused ikka veel negatiivsete välismõjude tekitatud. Hirm, et ma ütlen, et ta on oma lähedaste suhtes pahasoovlikke mõtteid mõelnud, tekitab vaimse ja füüsilise mõttekrambi, mis ei lase millestki aru saada.

Kui ütlen ausalt tõe välja, siis olen paha. Kui räägin põhimõtteliselt, et inimene hakkaks üldisest isiklikku otsima ja vabastama, siis olen ilmaasjata inimese aega ja raha raisanud. Kui ütlen, et ta pole minu juurde tulekuks valmis, siis ta tõlgendab ka seda ilmtingimata teisiti. Näiteks mõtleb või ütleb, et teda ei taheta aidata ja et teda saadetakse tahtlikult surema. Mõni on öelnud, et teda pole mitte kunagi nii hirmsasti solvatud. Talle olevat öeldud, et ta on kõige halvem inimene maailmas, kuigi üritasin rääkida *mitte temast, vaid tema vigadest*. Kujutage endale ette, kui ruttu sellise inimese tervis allamäge veerema hakkab. Arvustajate arvates ajas inimese hauda loomulikult Viilma. Poleks Viilma juures käinud, oleks kindlasti edasi elanud. Eriti totter kostub selline jutt onkoloogide suust kui nad haigele enesele ja tema sugulastele nii räägivad. Nad ju teavad, mida tähendab kaugele arenenud vähk. Sellist juttu sunnib rääkima *pahatahtlik viha* arsti sees.

Inimene, kes teeb halba teadmatusest, paneb enda ja teised kannatama. *Inimene, kes teeb teadlikult halba, saab eriti raskelt kannatada.* Et kannatustel ei ole põhjuse nime küljes, see on iseasi. Mida rohkem üks arst niisugust viha kannab, seda tõenäolisem, et ta paneb kannatama oma lapsed või lapselapsed, et õppetund oleks valusam.

Enam-vähem kõik tervendajad on omal nahal arstide pahatahtlikkust tunda saanud. Pidage meeles, et mitte arstid, vaid arstide **uhkus** sunnib neid kõike üheselt hindama. Siis on Teil kergem andestada. Kas arstid ise on paremas olukorras? Ei ole. Sensitiivid tõrvavad arste samamoodi. Kes kõige rohkem kannatab? Patsient. Kes on keskne kuju, kes arste tervendajate kallale saadab ja tervendajaid arstide kallale ässitab? See on samuti patsient. Õigemini tema **solvatus** selle pärast, et ta ei saanud kohe seda, mida tahtis. Solvatusest lugege eelpool.

Niisiis, oma ***tahtmiste pärast jäi inimene haigeks. Tahtis terveks saada***, aga arst ei teinud terveks. Siis läks tervendaja juurde tervist saama. Elas seal välja oma kibestumise arstide suhtes, eesmärgiga arste laandades tervendajat ülendada, siis ta tehakse rutem terveks. Tervendaja läks liimile, sest ka tema on inimene, kelle pilk pöörab kõigepealt poriga pillutu poole ja näeb, et see on must. ***Tahtmine arstist parem olla*** pani ta eesmärgikindlalt tööle. ***Patsiendile meeldida tahtes*** oli tervendaja temaga ühel nõul ja kui tal õnnestus kõiki patsiendi tahtmisi täita, siis võib olla oli patsient varsti tõesti terve. Selleks korraks ja ainult sellest haigusest - selle peale ei taheta mõelda. Kõik loodavad sinisilmselt imet.

Järgmisel korral ei tarvitse see enam sugugi nii olla. Patsiendi viha teeb jälle kannapöörde ja haige jookseb arstide juurde tagasi. Mustab arstide meeleheaks tervendajat, naerab kahjurõõmsalt sensitiivide mittemeditsiiniliste müstiliste väljendite üle, millest ise polnud võimeline aru saama. Naeruvääristab hiljutist abistajat, ja kui arstil ei ole eneseväärikust, siis ta on vihase patsiendiga ühel meelel. Peaaegu alati on võimalik head inimest mängides selgitada, et me teeme parima, aga kahjuks pole soolapuhuja tehtud kahju võimalik korvata. Nii võib ***tahtmine teiste sopast alati puhtalt välja keerutada*** uputada inimese enese sopa sisse ja tulebki välja, et teisi aitav hea inimene peab ise kõige rohkem kannatama.

Kokkuvõtvalt võib öelda, et kui inimene ei osanud elada ja sattus hätta, siis on tal vaja abistajale vähemalt süda avada ja käsi ulatada. Abi on vaja vastu võtta ja tänulik olla. Kui selgub, et veel on kellegi abi vaja, siis mitte sellepärast, et abistaja oli paha, vaid sellepärast, et häda oli liiga suur. Aga häda tekitaja on nina püsti **ISE** ehk **ISEKUS** ehk **EGOISM** ehk **KÕRKUS**.

Minu käest küsitakse sageli, miks Eestis alternatiivmeditsiini teeneid ei saa *ausalt* kasutada. Inimeses on protest: "*Miks ma pean varjama ja valetama! Miks ma ei tohi öelda, millesse ma usun! Kuidas ma saan usaldada arsti, kelle ees ma ei tohi oma hinge avada, sest ta vihastaks ja ei ravks mind!*" Teatakse,

et kõigis meid ümbritsevates riikides - Soomes, Rootsis, Lätis ja Venemaal on aeg nii palju edasi läinud, et alternatiivmeditsiin on seadusega lubatud. Küsijatele olen vastanud, et nendes maades ollakse julgemad, sest hädad on suuremad. Võin öelda, et kuna kõik, mis on keelatud, on eriliselt magus - seega eriliselt vastupidavaks arenev - siis ei ole meil vaja naabrite alternatiivsete ravivõimaluste otsijate ees häbeneda.

Aga hinge avamise kohta olen hakanud ütlema, et inimene peab ise tundma ja teadma, kellele, kus, millal ja mismoodi oma hinge avada. ***Heausklikud avameelitsejad on alati kannatanud.*** Te võite siinkohas öelda, et ma õpetan inimesi valetama. Ei, ma õpetan neid aru pähe võtma. Usaldamatusest ja tema teisest otsast – avameelsusest – oli eelpool juttu. Minul ei ole tarvis, et Te kannataksite. Ma ei taha ka ise kannatada. Sest kes minust endale vaenlase on teinud, need arvavad, et mina olen neid niimoodi mõtlema sundinud. Mõeldakse, et mul on mingid erilised hirmsad musta maagia võimed. Nad ei taha näha, et inimesed otsivad tõde ja kui on leidnud, aga ebalevad iseendas, siis nad juhitakse kellegi juurde, kes usub ennast rohkem.

Heausklikkus tähendab ainult heasse uskumist. Kuna väline hea tasakaalustub sisemise halvaga, siis heausklikkus kannatabki sisemise halva käes niikaua, kuni õpib seda nägema. Kes näeb, see võtab arvesse. Kui halb talle enam halba ei tee, siis ta pole enam tema jaoks halb.

Ma ei mängi heategijat, kes Teie hädad ära võtab. Kirjutan igas raamatus, et ma räägin Teile vaid Teie enese vigadest. Midagi muud pole mõtet minu juurest otsima tulla. Vaatamata sellele kurdab hea inimene pärast kõigile, kes minust halba kuulda tahavad, et olen talle nagu puuga pähe lajatanud. Temale, niigi kannatanud heale inimesele, tehti liiga.

Inimesed, kes deklareerivad: "*Tõtt, rääkige ainult tõtt, ükskõik kui kibe see ka ei oleks*!" ei kannata üldse tõtt, sest nad ei teagi, mis tõde on. Ainult üks tõelähedane lause - ja juba välgub viha nende hinges. Mis tõtt ma neile räägin? Nii pannakse mind valiku ette rääkida tõesti tõtt või keerutada läbi lillede. Esimesel juhul ei hakka inimene endaga tegelema, sest ta ei tunnista oma stresse. Teisel juhul ta ei oska lillede tagant oma stresse leida. Tulemus on üks: Viilma on paha inimene.

Ma ei vaidle vastu. Kui minu otsekohesust nimetatakse pahaks, siis pole vaja tulla minu juurde seda paha saama. Kui minu nõudmist raamatud läbi lugeda nimetatakse pahaks, siis pole sedagi vaja teha. Võib pahandada, et ma olen liiga enesekindel. Tegelikult on mu intuitsioon ehk usk enesesse alati ette

öelnud, mida peab, mida võib ja mida ei tohi. Olin edukas günekoloog, kelle rahulikkus, otsustusvõime ja täpsus võimaldasid õigel ajal anda resoluutseid käske, millest sõltus ema ja lapse elu - mis olid sageli minutite või isegi sekundite küsimus.

Olin kindlakäeline kirurg, kelle käe millimeetrisest täpsusest sõltus opereeritava elu ja tervis. Ma ei ole seda kõike unustanud. Vaatamata sellele olin pigem leebelt paindlik kui nurgeliselt ülinõudlik, mistõttu mu haiged paranesid hästi. Nüüd olen esoteerik, kellel on vaja anda haigele selge ja konkreetne mõtteravi skeem, mis aitab nurgelisel inimesel paindlikuks muutuda. Vastasel juhul ta ei parane. Kes tahab mõista, see mõistab, et viisakat seltskonnajuttu puhudes seda teha ei saa.

Paraku on inimesi, kes hädas abi järele karjudes võtavad selle vastu, aga kohe kui häda on möödas, on kõik unustanud. Kuni järgmise korrani. Sest nad on harjunud, et ega teda abita ei jäeta. Tean inimesi, keda olen aidanud terveks *saada*, siis lapsi *saada*, siis neidsamu lapsi omakorda terveks *saada*. Aga lapsed haigestuvad üha uuesti, sest peale oma suurte tahtmiste saamist pole vanematel meeleparandusest enam sooja ega külma. Nemad tahavad elada, et elult seda *saada*, mis veel *saamata* on. Mina olen tõesti paha, sest olen neile liiga paljude ja kiirete andmistega nende saamahimu kasvatanud. Aga eks minagi õpin.

Kõik uus tuleb läbi vana vastuseisu. Kui ta väärib tulekut, siis ta jõuab kohale. Teel ta karastub. Hirmunud inimkond ei julge endale lihtsamat teed lubada. Eesti rahvas tahab veel kannatada. Kellel on õigus seda keelata?

Vanasõna ütleb, et häda ajab härja kaevu. See ei tähenda, et härg tunnistab kaevust välja saades kaevu kui hädas aitajat. Olen kuulanud või lugenud surmasuust pääsenud nimekate inimeste meenutusi. Nende tänu ja kiitus kuulub meditsiinile ja arstidele ning mul on sellest hea meel. Tean nii mõndagi neist, kelle elunatukest on aidanud sees hoida sensitiiv. Tean, kui raske on arstil haiget ellu äratada, aga ma tean ka, kui eriliselt raske on sensitiivil seda teha. Mina võtaksin mõne sensitiivi ees mütsi maha, aga surmast tagasi aidatud inimene salgab ta maha. Tean, et inimene häbeneb avalikkuse ees oma ellusuhtumist tunnistada, olgugi et see ei tähenda talle ametiposti kaotust nagu vanasti. Mind kurvastab see, et **inimene hävitab üldsusele meeldida tahtes iseennast.**

Füüsilise maailma suured viivad materiaalset maailma edasi. *Ühe sellise suure inimese julge ülestunnistus tähendaks teiste suurte võimukandjate*

tähelepanu juhtimist olemasolevale tõsiasjale. Praegu võib võim deklareerida, et Eestis ei eksisteeri parateadusi, sest tema on selle keelanud. Ka nõukogude ajal keelustati edasiareng ära. See on seesama kui, tähtis tegelane tuleb ja noomib orasrohtu, mis asfaldist läbi trügib, et see ka elada tahab. Kui see ei aita, siis sikutab orasel nina peast ära ja keelab kasvamise ning raporteerib oma kõrgetele käskijatele, et umbrohi on kadunud. Ta ei taha näha, et esimese üleskistud rohulible asemele kasvab juba muruna tugev ja kandev rohututt, mis lükkab asfaldi oma teelt ära. Tema eesmärk ei ole asfalti hävitada, nagu ekslikult arvatakse. Tal on vaja areneda. **Jumalik arenguseadus ütleb, et kui vana ei taha uueneda, siis ta peab hävinema, sest ta on oma väärikuse kaotanud.**

Meditsiin on vana, alternatiivmeditsiin on uus. Väärikas arst aktsepteerib alternatiivi, võtab sensitiivi endale appi, et haiget aidata. Tema jaoks ei tähenda **esoteerikud - salateadustega tegelejad** - ohtu. Intelligentne, teadust absolutiseeriv arst näeb esoteerikus vaenlast, kes tuleb hävitada. Mul tuleb liiga sageli lohutada haigeid, kes on arsti tahtnud usaldada. Nad on oma südame puhtaks rääkinud, mõistes õudusega, et on teinud parandamatu vea. Endise ülimeeldiva arsti asemel on ta ees külm sein. Mõni sein haugub ja hammustab ka. Haige jaoks ei ole kohutav mitte see, et ta peab uue arsti leidma - tõelisi arste on ju palju -, aga tema usk arstidesse on kõikuma löönud. Mina pean selle usu arstidesse taastama, sest see haige ei ole veel küps ilma meditsiinita olema.

Uhkus on jõud. **Murdunud uhkus on enesehaletsus ehk elujõuetus.** Sellest räägime edaspidi veel.

TERVIS ON PUHTUS

Hingeline puhtus tagab füüsilise puhtuse.

Millega Te midagi puhastate, kui see on mustaks saanud? Veega. Või tuli Teile esimesena mingi puhastusvahend meelde? Ega ma ei imestaks, sest puhtusega liialdamine on tavaline. Vastsündinud maimukegi pistetakse spetsiaalselt selleks otstarbeks isiklikult Teie lapsekesele väljamõeldud maailma parimasse seebivahtu. Sellist reklaami usutakse. Kõik on ju kontrollitud ja terviseametiga lubatud, õigustatakse. Aga *kas seda tarvis on, selle peale nagu ei tuldagi.*

Lapsele ei ole enne aastaseks saamist mingit pesuvahendit, ka mitte seepi, vaja, kui ta just ei käi isa auto remonttöödel abistamas. Liigne puhtus hävitab nahka kaitsvad bakterid ja laps läheb kärna. See on keha protest ebaloomuliku pealesurutud olukorra vastu, mis teda sõpradest - vajalikest bakteritest - lahutas. Seda, mis selleks ettenähtud sõbrad tegid, peab nüüd keha ise tegema hakkama. Tal ei ole muud vahendit kui koemahl ehk lümf, mis igast poorist välja hakkab mullitama ja kuivab heal juhul kärnaks. Kärn on alati, olenemata kohast, ükskõik kus, *mahavaigistatud ehk allasurutud haletsemise energia.* **Kärn on kuivanud kurbus.**

Kui Te ei ole lapse sünniga rahul, siis Te ei ole sünnituseks vajalikku eeltööd teinud ja Te olete oskamatu ja abitu. Kui Te oma oskamatust ja abitust häbenete, siis Te surute teda alla ja ei küsi abi. Suureline: "*Oh, pole midagi, küll ma hakkama saan*," ongi abituse allasuruja, kuni tekib kurbus oma saamatuse pärast. Varsti ongi pisarad käes. See on juba enesehaletsus, mis muutub olukorra haletsemiseks, ehk lapse haletsemiseks, kuna tema ongi see olukord, mis Teid nutma ajas. Haletsemine tekitab normaalse elujõu languse ehk jõuetuse.

Arusaam mikroobidest on kui millestki õudsest, millega tuleb ilmtingimata ja igaks juhuks täie rauaga võidelda. Bakteritsiidsed pesuvahendid - seebid, oh häda, isegi hambapastad - on juba olemas. ***Kes kardab, see vihkab ja võitleb.*** Kui olete sellise vea teinud ja Teie väikelaps on allergiline, siis teadke, et haiguse välja pesemiseks on kaks tõeliselt head vahendit: puhas vesi väliselt ja **kitsepiim** sisemiselt. Taimeteedest, mis sobivad nii seesmiselt kui ka väliselt, ma siinkohal ei räägi.

Kits on loom, kes sööb kõiki taimi, mis antud piirkonnas kasvavad ja antud taimekooslusse kuuluvad. Ta ei põlga ära isegi nõgeseid ja takjaid. Tema piim on sellepärast täiuslik, meenutades kõige enam emapiima. Teda pole vaja keeta ega lahjendada, ta ei tekita allergiat ja on kõikide haiguste raviks parim vahend. Ta on üheaegselt toitja ja puhastaja, seepärast on ta eriti laste allergiliste haiguste raviks ideaalne. Nii mõnedki vanemad on lapse haiguse pärast isegi kitse soetanud ja nad pole kahetsenud. Ka vanad väetiks jäänud inimesed on kitsepiimaga uuesti jalule tõusnud.

Kitsepiima omadused:

- valku keskmiselt 4,49%, rasva 4, 37%
- tänu peenemale struktuurile on ta lehmapiimaga võrreldes 5 korda paremini omastatav

- tema rasvhapetel on unikaalne ainevahetust korrastav võime vähendada kehas kolesterooli
- ta sisaldab lehmapiimaga võrreldes rohkem rauda, vaske, magneesiumi, mangaani, koobaltit, tsinki, fosforit, ja bioloogiliselt aktiivset kaseiini
- temas on lehmapiimast 2x rohkem A-vitamiini, 50% rohkem B1 ja 80% rohkem B2 vitamiini, samuti C ja D vitamiini
- erinevalt lehmapiimast on ta aluselise reaktsiooniga, mistõttu sobib ka mao ülihappesuse raviks
- kitsepiimal on kõrge infektsiooni ja hemolüüsi ehk punaste vereliblede lagunemise vastane toime
- teda kulub lapse päevase loomse valgu ja rasva vajaduse rahuldamiseks 30-40% vähem kui lehmapiima.

Kitsepiima raviefekt on individuaalne, kuid enne nädala möödumist ärge seda oodake. Kui allergiline lööve alguses intensiivistub, siis see on puhastumise tunnus, mis ütleb, et suurendage piima päevast kogust 0,5 liitrini. Jätke esialgu ära kõik muud toiduained, sest kitsepiimast saab imik kõik, mida vajab.

Kitsepiim ravib lisaks allergiale kehvveresust, isutust, mao ülihappesust ja haavandtõbe, bronhiaalastmat, tuberkuloosi, düstroofiat ehk keha kudede toitumishäiret, rahhiiti ja muid ainevahetushäireid, kurtumust. Lehmapiima allergiat on kahesugust: esiteks valguallergia – seda kitsepiim ravib, teiseks suhkruallergia – seda ei ravi. Kitsepiima ravitoimete uurijad ei jäta märkimata, et kitsepiim ei ole imerohi kõikide haiguste vastu, millega ma olen nõus. See tähendab: **halvast mõttest ei ole ükski hea asi tugevam.**

Meie materialiseerunud halvad mõtted peab vesi kehast välja pesema. Vesi peseb keha seega nii väliselt kui ka seesmiselt. Kas teate, missugune vesi? Kehas on kaks vedelikku: veri ja lümf. Kumb on Teie meelest puhastaja? Kui arvasite, et veri, siis eksisite. Veri on toitja ja õppetundide tooja. Kõik materiaalse, mis me kehasse võtame, toob veri rakkudeni materiaalselt. Kõik materiaalne on vaid materialiseerunud vaimne, mida nüüd materiaalsel tasemel õppima peame. Veri võib tuua mürgi, aga kui lümf oleks puhas kui allikavesi, siis ta viiks mürgi nii kiiresti rakust välja, et mürgil ei jääks aega rakku kahjustada, mürgitada. *Rakku jääks toimunust ainult info, mida lõppkokkuvõttes oligi tarvis.*

Mida saastunum on lümf, seda paksem ta on ja seda aeglasemalt ta voolab. Ta ei jõua õigel ajal kohale ja ta on nii reostunud, et ei puhasta. Rakud

kahjustuvad. Kui poleks stresse, siis saast ei peetuks lümfis. Missugune stress on lümfi saastaja?

Tuletage meelde, missugune stress teeb lümfi ninas tatiks. **Solvumine**. Sageli solvuva inimese nirasse ei mahu solvumise energia ära. Ta otsib endale suurema mahuti, nagu öeldes, et kui sina ei saa solvumata elada, siis pean mina väljapääsu leidma. Solvumised ühe ja sama asja pärast kogunevad ühte kohta, solvumised teiste asjade pärast kogunevad teise kohta ja nii edasi. Kokku on see **solvatus.** On inimesi, kes solvuvad nähtavalt sageli, aga neil ei teki nohu. On neid, kes justkui üldse ei solvu, aga on haiged. Mõlemal juhul koguneb varjule surutud solvatus kehasse. Ühel hetkel on lümf kehas tatiks muutunud ja kuna tatiga pole võimalik midagi puhtaks pesta, siis jääb keha haigeks.

Haigus võib haarata ühe organi, näiteks nina, silma, kõrva, kopsu, neeru, südame või maksa. Või koe, näiteks luukoe, lihaskoe, rasvkoe, sidekoe või närvikoe. Või siis piirkonna, näiteks käsi, jalg, pea, kõht, selg. Või organsüsteemi, näiteks närvisüsteem, ainevahetus, südame ja veresoonte süsteem, kuse ja suguelundite süsteem, seedesüsteem, vereloome süsteem, lümfisüsteem. Kõik sõltub meie solvatuse iseärasusest.

Millest tekib solvatus?

Sellest, et inimene ei saanud seda, mida tahtis.

Tegelikult ei saa inimene kunagi, mida tahab. Ta saab alati selle, mida ta vajab. Kui me taipaksime ükskõik missuguse tahtmise puhul küsida: ***"Kas seda on tarvis?"*** ja maldaksime ära oodata vastuse iseenese seest, siis saaksime aru, kas seda oli vaja või mitte. Mõlemal juhul on hing rahul. Kui ei vaja, siis ei vaja - ja asi on unustatud. Kui on vaja, siis ajame sihikindlalt ja kiirustamata oma asju, klammerdumata eesmärki.

Me vajame kümme korda rohkem kui saame. Oma vajaduste tunnetamine paneb meid neid ***vajadusi saavutama***. Kuna me teeme oma hirmudega vajadused tahtmiseks, siis me kulutame oma ***tahtmiste saamiseks*** kümme korda rohkem aega, jõudu ja vahendeid ning lõppkokkuvõttes saame ikka kümme korda vähem kui vaja. Lisaks solvatuse. Kui me laseksime oma tahtmised vabaks, siis me tegutseksime vajaduste ajel ja me saaksime kõik, mida vajame ja solvatust ei tekikski. Teda kui õpetajat pole tarvis, kui inimene õigesti mõtleb. **Jätke meelde, et tahtmisega kaasneb alati solvatus.** Ka siis, kui tahate seda, mida vajate.

Hea inimene tahab head ja seepärast on hea inimese nina märgatavalt sagedamini tatine kui halva inimese nina. Võibolla olete seda isegi märganud. Hea inimene solvub seda enam kui *ta peab enda õiguseks saada seda, mida ta tahtis.* Halb teab, et tema on halb ja tal pole õigust seda nõuda, mida ta tahaks. Halb inimene jääb kohe nõusse, et pole head ega halba inimest, et inimene lihtsalt on. Heale inimesele on seda lihtsat tõde väga raske selgeks teha, sest tal on hirmus raske oma hea inimese oreoolist priitahtlikult loobuda.

Kui inimene tahab vähest, siis ta saab selle, kui ta vajas seda. Solvatuse saab pealekauba. *Kui inimene tahab suurt, siis ta ei saa seda, kui ei vaja,* aga solvatuse saab see-eest suure. Aga *kui inimene tahab eriti suurt, siis ta ei saa seda samuti, kui ei vaja,* aga solvatuse saab eriti suure. Nii koguneb solvatus väikestest tahtmistest tilgakaupa, suurtest kulbikaupa ja eriti suurtest kopsikuga. Ühel hetkel on mõõt täis ja mõõdab inimesele vastavalt ta mõõtude suurusele haiguse.

I. Kui inimene tahab maiseid rikkusi, siis tema solvatus koguneb füüsilise keha haigusteks.

II. Kui inimene tahab hingelisi väärtusi - armastust, lugupidamist, au, tähelepanu, hoolitsust, mõistmist, hellust jne - siis solvatus koguneb hingehaigusteks: psüühiliseks tasakaalutuseks, neuroosideks, psühhoosideks. Kui neid energiaid vaos hoidmisega, viisakas ja intelligentne olemisega, enesesisendusega või ravimitega alla surutakse, siis tekivad rindkere organite või kudede haigused.

III. Kui inimene tahab vaimseid väärtusi, siis ta peab vaimsuseks kindlasti tarkust ja siis ta hakkab õppima. Nii muutub **ülendumine** ehk vaimse kasvamise vajadus **tahtmiseks olla kellestki või millestki üle** ja kui oma tahtmise saab, siis tekib **tahtmine saada ülemuseks.** Pole võimatu, et ***ülendumine muutub ülbitsemiseks.***

Targale inimesele on ühiskondlik positsioon eluliselt tähtis ja sellelt kukkumine võib ta isegi surma viia. Kui ta peab ennast tõsimeelselt teistest vaimselt paremaks, siis ta kukub ennast katki. Ühiskondlikult kõrge positsioon on valitav, seepärast ajutine ja ebakindel. Palju kindlam on ametialane positsioon, mis võimaldab teadmiste ja kogemuste abil teistest parem olla. Kes teeb positsiooni saavutamise nimel näo, et ta on teistest vaimuvara poolest üle, sellele on kukkumine hea õpetlik mats. Ühele lööb mats aru pähe, teiselt lööb sellegi natukese minema, mis enne oli.

Tahtmatus oma rumalust tunnistada sunnib õppima, õppima ja õppima, et tõestada, et teised olid teda kukutades rumalad, ja on edasi. Tema peast saab prügikast, mille kaas ühel päeval enam kinni ei mahu. Nii tekivad aju haigused, millest kõige raskem on vaimuhaigus. See on kõige hullem, mis inimesega juhtuda saab. Ükskõik missugune haigus inimese siit ilmast ära viib, ikkagi on see vaid õppetunni lõpp ja vahetunnile minemine. Kui vaim ära läheb, siis on inimesest saanud loom ja see on arenguteel *ainukene tagasiminek*. Seepärast on hulluks minemist alati kõige rohkem kardetud.

Kui Te mõtlete praegu, kui palju Teil on olnud ja on kõikvõimalikke tahtmisi, siis võite aru saada, kui palju Teis on saasta. Lisaks mittetahtmised, mis on samuti tahtmised. Tahan head ja ei taha halba on sisuliselt üks ja sama. *Saastaks muutub kõik, mida inimene pole välja mõelnud, välja öelnud ega välja elanud.*

Välja mõtlemine ehk meeleparandus arendab vaimu,
välja ütlemine kergendab hinge, aga öeldu koguneb varsti uuesti hingele.
Välja elamine kergendab keha ja hinge, aga on üks suur enesepettus.

Inimeseks olemise tunnuseks on mõtlemisvõime. Kes väidab, et loom üldse ei mõtle, see eksib. ***Loom on loodud elu säilitamiseks ja arenemiseks; inimene – elu edasiarendamiseks.*** **Arenemine ja arendamine** on kaks eri asja. Mõlema jaoks on esmatähtis südamega mõtlemine ehk ellujäämise võimaluse äratundmine ja käitumine vastavalt sellele tundele. Loomalik mõttelaad arendab horisontaalenergiat ehk materiaalset maailma, inimlik mõttelaad vastupidi vertikaalenergiat ehk vaimset maailma. Nii inimene kui ka loom on teineteise õpetajad.

Vahel öeldakse, et loom on arukam kui inimene. See on madalaim hinnang, mida inimesele saab anda. See tähendab, et loom sööb ise, kui tema kõht on tühi. Inimese saamahimu ajab teda teise käest viimast ära võtma ka siis, kui enda kõht on täis. Loom on hoidja, inimene on raiskaja. Loomad meie ümber õpetavad mõistma loomi meie sees, et me endas Inimese üles leiaksime.

Niisiis: hirmunud inimene elab tahtmistega. Tahtmisi on lõputult palju ja igaüks neist toob kehasse väikese või suure solvatuse, mis materialiseerub teatud hetkel vastavaks haiguseks. Pole asja, mida inimene ei tahaks ja mille kohe kiiremas korras mittesaamine teda ei solvaks. On solvumisi, mida tunnetame ja teadvustame, aga on solvumisi, mida ei tahagi teadvustada, sest see alandab ennast iseenda ees.

Neelame solvatuse alla ja teeme näo, et midagi pole olnud, aga seedetrakt peab solvatuse läbi seedima. Kuna solvatus pole toit, siis seedetrakt ei suuda teda seedida. Seedetrakti haigestumine näitab, et inimene *pole saanud teha seda, mida on tahtnud*. Suhtumine iseendasse määrab teiste suhtumise minusse ja nii oleme sunnitud alla neelama solvatuse sellest, mis teised minuga *teevad*.

Oskamata olla mina ise, paneme ennast teistest inimestest sõltuma. Püüame olla head ja õigustame teise solvavat käitumist. Kui keegi noomib, miks sa endaga nii lased teha, siis vaigistame teist, oh, pole midagi. Tal on raske lapsepõlv ja õnnetu elu olnud, ega ta muidu nii ei käituks. Küll ma neelan selle alla. Neelategi.

Teinekord ei tahaks solvatust kuidagi alla neelata, aga peate, sest sellest sõltub väga palju. Surute õnnelikku nägu tehes hambad risti ja kannatate, et öökima ei hakkaks. Pärast vihkate iseennast teise tagumiku lakkumise pärast. Seedetrakt jääb aina haigemaks. Kui tänaval mõnda koolijütsi nina nokkimas ja tatti sõrmega suhu toppimas näete, siis raevute, miks laps nii vastikult käitub, miks lastele nina nuuskamist ei ole õpetatud. Te ei saa aru, et tema on praegu Teie õpetaja. Ta ütleb: *"Mina olen tatisööja, aga sina oled ka. Minu maine tatt seeditakse seedetraktis läbi, aga sinu vaimne tatt teeb sinu seedetrakti haigeks, kui sa teda vabaks ei lase."*

Vahel oleks nagu **südamesse sülitatud**. Olete midagi väga pühaks pidanud, selle nimel elanud, kogu hingejõu sellesse pannud ja tunnete, kui valusalt teise hinnang otse südamesse läks. Olete haavatav, sest tahate, et teine peaks samu asju, mis Teie, pühaks. See tähendab tahate teist enda sarnaseks teha. Te ei saa aru, et olete oma pühadusse klammerdunud ja hävitate sellega oma pühadust. Teine tegi samuti. Vahel olete solvatud juhuslikust sõnast tänaval või täiesti võõras seltskonnas, kus Teist ja Teie väärtushinnangutest midagi ei teata.

Mida südamlikum tahate olla, seda südametumad solvangud endasse tõmbate, nii et süda haigestub. Teine ütles või elas välja oma arvamuse, ta ei tea aimatagi, et Teie selle südamesse võtsite ja sinna jätsite. Kui ta teakski, ega tema seda Teie seest välja ei saaks võtta. Teie õppimata õppetükki ei saa keegi teine ära õppida.

Näkkusülitamise mõistet pruugitakse ka sageli. Primitiivsed inimesed teevad seda füüsiliselt, arenenud inimesed vaimselt. Tark inimene võib ka teisele oma arvamuse näkku karjuda, nii et sülg sama teed lendab, aga oma intelligentsuse eest hoolt kandev raevunud inimene võib ilma sülitamiseta teisele nii näkku sülitada, et teine ei anna eluaeg enam näole. Eriti siis kui teine

tunneb, et tarkusele või targale tööle sülitati ja et sülitaja ei vääri ei teda ega tema tarkust. Selline kibestumine võib näkku sülitatul näost näha olla niikaua, kuni ta oma kibestumist vabaks ei anna.

Näkku sülitatakse sellele, kelle illusioonid on liiga suured. Nägu väljendab suhtumist illusioonidesse. Vajaduste järgi elav inimene ei oota ega nõua teistelt oma illusioonide täitmist. Mida suuremas vaimustuses Te oma ilusatest illusioonidest olete, seda vähem oskate nende elluviimise võimalusi arvestada. Kui Te ajate väsimatult oma tahtmist, siis teise kannatus katkeb ja ta ütleb Teile otse näkku, mis öelda on. Tunnete, et Teile sülitati näkku. Olete südame põhjani solvunud, et Teile ei antud sõnaõigust. Kui Te küsiksite endalt: *"Miks nii juhtus?"* siis Te saaksite aru, et seda, mida Te temale tegite, tegi tema ka teile.

Vahe võib olla ainult selles, et üks mõtles ja teine ütles. Kas Te teate, mida teeb abitu inimene, kes on käsist-jalust seotud ja kellelt pinnitakse ikka veel midagi välja? Ta sülitab oma piinajale näkku, tulgu mis tuleb. Kui Teile oma arvamus näkku sülitatakse, siis on Teie tahtmine olnud **üle mõistuse käivalt suur**. Kui lasete oma tahtmise vabaks, siis andestate ka sülitajale, sest Te saate aru, et olete teda provotseerinud.

Olgu tahtmine milline tahes, ta on ikkagi tahtmine midagi või kedagi saada. See tähendab, et ta on **saamahimu**. Kui ***tahame asja saada***, siis on see väike tahtmine, olgu see või miljon. Kui ***tahame inimest saada***, siis on see suur tahtmine ja see võib maksta palju miljoneid. Tulemuseks on, et saate tema keha. Kui ***tahate selle inimese armastust saada***, siis võite maksta kasvõi eluga, aga armastust Te ei saa.

Armastus ei ole saamine, armastus on andmine. Oma tahtmise mitte saamine võib Teid pööraseks ajada. Võite mis tahes heategusid korda saata, et tõestada, et olete tema armastust väärt. Võite olla kogu maailma silmis jumaldatud, aga niikaua, kuni oma tahtmisi vabaks ei anna, ei anna tema Teile seda, mida Te tahate. Inimesed, kellel on raha, väge ja võimu, võivad oma tahtmistest hulluda, aga kui nende saamahimu muutub kasuahnuseks, siis surm kutsub nad ära.

Saamahimu on tahtmine saada.

Kasuahnus on tahtmine võimalikult ruttu, võimalikult palju, võimalikult head saada. Neid eristab ainult ajafaktor. Kiirus ehk hirm, et ma ei saa seda, mida tahan, teeb saamahimu kasuahnuseks. Kui hakkasin neid

energiaid inimeste sees vaatama, siis nad näitasid ennast üldtuntud sümbolitena, mille vabastamine on igaühele jõukohane.

Saamahimu on Kurat inimese sees. Saba ja sarvedega, selline, nagu teda joonistatakse.

Kasuahnus on Surm inimese sees. Tõeline musta mantliga vikatimees.

Saamahimu teeb inimese elu põrguks ja see inimene teeb teiste elu põrguks. Inimene ise ei saa sellest tavaliselt aru. Kui keegi ütleb Teie kohta, et see inimene on püsti kurat, siis ärge enam oodake, et keegi seda Teile näkku ütlema tuleb. Vabastage oma kuradit. Ütleja nägi Teis küll kõigepealt iseennast, aga kui tema kurat poleks Teie omast väiksem olnud, siis ta oleks Teile seda otse näkku öelnud. Tema pisike kurat kardab Teie suurt kuradit.

Alati, kui tundub, et elu on põrguks läinud, vabastage oma põrguvürsti . Vastasel juhul kasvab ta hopsti! ootamatult vikatimeheks, kelle töö on niitmine. Sama armutu niitmine kui on Teie kasuahnus. Ühe niidab korrapealt, teist tonksib pikka aega. **Kes tahab materiaalset kasu niita, seda niidetakse alates jalust. Kes tahab au ja kuulsust niita, seda niidetakse alates peast.** Surm tuleb appi siis, kui näeb, et see inimene ei õpi selles ilmas nagunii enam midagi.

Tahtmine on väga lai mõiste. Mõni inimene solvub juba sellest, kui tema vaikset hirmunud hiirelikku ootamist tahtmiseks või, veel hullem, saamahimuks nimetatakse. Ta pole midagi saanud ja ei saagi, aga ikka peab saamahimulise nime kandma. Samal ajal see, kes valjul häälel kuulutab, et tahan jah saada, olen jah ahne, on veel aussegi tõstetud. **Ootamine, igatsemine, soovimine, tahtmine, nõudmine - kannatlikult või kannatamatult, vaikselt või valjult, mõttes või teos - on sisuliselt ikka saamahimu.**

Saamahimu võib tekitada vaikse varjatud solvumise, mida keegi, ka ise mitte, tähele ei pane - või äärmuslikult suure solvatuse, mida ei saa ega taha peita. Haigused vastavad solvatuse iseärasustele. Kes seda kõike näidata ei julge, saab varjatud haigused. Kes julgeb oma halba näidata, saab nähtavad haigused, sest julgus on tundmatuseni allasurutud hirm, mis ei saa oma paremust argade ees demonstreerimata jätta. **Julgus on uhkus**, mis ei saa ennast eksponeerimata elada. Uhkus ja solvatus ei eksisteeri teineteiseta. **Mida suurem on uhkus, seda suurem on solvatus ja mida rohkem inimene solvub, seda suuremaks kasvab uhkus.** Niikaua, kuni on ninali maas.

Saamahimu ja kasuahnus on materiaalse tasandi mõisted. Maise põrgu teeme endale ise ja siis põgeneme oma loomingu eest surma, mis on tegelikult igavene elu. Taevas on see paradiis, mida pidevalt igatseme. Kui sinna jõuame, siis tahame jälle maa peale tagasi. Olles taas siin, unustame taeva tarkused ja läheme jälle saamahimuga kaasa.

Saamahimu teeb inimese hingelt räpaseks ja tema lümf muutub solgiks. Lümfisüsteemi saastumine kriitilise piirini ei võimalda kehal enam edasi elada.

Kasuahnus teeb inimese hingeliselt veriseks ja tema veri läheb paksuks. Vere tihenemine kriitilise piirini toob kaasa verevoolu seiskumise ja keha surma. Nii saigi hing ebameeldivustest lahti, nagu inimene elades tahtis.

Lümf on sümboolselt mees. Mees on Vaim, nagu Taevas, kes loob Maad - materiaalsust.

Veri on sümboolselt naine. Naine on Hing, nagu Maa, kes loob Taevast - vaimsust.

Lümf on elumahl, veri on elu ise.

Nii, nagu **lümf** on vere osa, nii on mees naise osa. Nii nagu veri koosneb poolenisti lümfist, nii koosneb naine poolenisti mehest. Teie suhtumine emasse ja naistesse ning isasse ja meestesse peegeldub Teie vere ja lümfi seisundis.

Veri koosneb lümfist ja vere vormelementidest. Täpselt samuti nagu Taevas ümbritseb Maad, et Maa ei hävineks, ümbritseb vereseerum ehk lümf vere vormelemente, et need ei hävineks. Nii on vaim loodud hoidma hinge, et keha ei hävineks. Ehk nii on mees materiaalsel tasemel loodud hoidma naist, et elu ei hävineks. **Sellise looduse loomingu iseenda sees võime hävitada oma *ekslikku suhtumise ainsa hingetõmbega*.**

Mees- ja naisenergia tasakaal kehas tähendab tervist. Väike tasakaalust hälbimine tähendab väikest haigust. Suur hälbimine – suurt haigust. Kui tahate midagi isa, mehe, poja või meessoo käest, aga ei saa, siis Te solvute ja Teie lümf sai tilga tatti juurde. Kui tahate midagi ema, naise, tütre või naissoo käest, aga ei saa, siis veri sai tilga tatti juurde. See tähendab, et Teie veri toidab Teid juba algselt solvatusega. See tähendab, **et vihastades ema peale, vihastate isa peale kindlasti.** Üks viha sünnitab teist viha ja tagajärjeks on haigus.

Tahtmisi on igal inimesel lugematult palju ja neid tuleb aina juurde. *Neid korraga pole võimalik ega vajalik vabastada.* Konkreetne tahtmine teab ise,

millal endast märku anda, et Te ta vabastaksite. Kui Te pöörate iga päev natukenegi oma mõtetele tähelepanu, siis Te nendest mööda ei jookse. Kui jooksite, siis nad näitavad, mida stress inimesega teha võib.

Kirjeldan, mismoodi väljendab ennast *tahtmine, et mind ei sunnitaks, tahtmine elada vabalt* ehk **solvatus sundimisest**: rähmas silmad, rasvased juuksed, keha lössis ja meeled nüristatud. Väsimus sundimisest on võtnud lootuse, et silmad näeksid midagi peale käskimise, kõrvad kuuleksid midagi peale tahtmiste, nina haistaks midagi peale saamahimu, keel maitseks midagi peale saagihimu ja käed kombiksid midagi, millele kohe hinda külge ei panda.

Solvumine koguneb ninasse, solvatus – kehasse.

Mõlemad stressid võivad tekkida iseseisvalt ja iseseisva haiguskoldena ka vabaneda, aga võivad ka teineteiseks üle minna. Solvumiste allaneelmine või südamesse võtmine tekitab solvatuse. Nina on, nagu näete, otseühenduses III ja IV tšakraga.

Vaimolendil on **eneseteadvus**, teadmine iseenda minast. See on arusaamine enda arengust, hingelisest ja intellektuaalsest olemasolust. Hirm teeb eneseteadvusest **iseteadvuse**, enda isiku ületähtsustamise. ***Uhkus ja kõrkus on iseteadvuse väljendusvormid.*** Uhkus solvub, kõrkus on solvumistest üle. Solvuda võib teiste ja iseenda peale. ***Ninatarkus solvub rohkem teiste peale. Iseenese tarkus solvub rohkem enda peale.***

Ninatarkusel on kombeks teistele ninna karata. Kui ninatarkusele pihta antakse, siis see jääbki tavaliselt ninna, sest **ninatarkus** ei näe oma ninast kaugemale. Ta näeb, et temale tehti liiga. Pärast paljukordset nina pihta saamist õpitakse nägema maailma suhtumist iseendasse ja solvumist varjama.

Valusate kogemuste kaudu õppimine tekitab ja kasvatab *iseteadvust ehk ainult iseenese tarkusega elamist,* mille kaudu kannatamine kasvatab solvatust. Iseteadev inimene annab endast rumalamatele armutult nina pihta ja saab ise vastu vahtimist endast targematelt, sest ta uhkus tahab oma paremust tõestada. Kõik, *mis on füüsilisel tasemel temast üle, tähendab alandab teda, selle ta neelab alla,* et sellest üle olla. Selle, *mis on hingelisel tasandil temast üle, võtab südamesse.* Ohtlikum on solvatus, mis on südames, sest see ohustab armastust.

Iseteadvus ehk **ainult iseenese tarkusega elamine** on **egoism** ehk **kõrkus.**

Solvumine muutub solvatuseks neelus, kust ta seejärel alla neelatakse või südamesse võetakse. Kuidas? Iseteadvuse ehk iseenese tarkuse abil. **Kui inimene on sunnitud iseenese tarkuse rumalust tunnistama,**

igapäevasemalt öeldes on see lihtsalt rumalus, **siis tema neel jääb haigeks. See tähendab, et inimene on solvunud. Umbmäärane solvumine on alateadlik iseenda peale solvumine.** Mida rohkem solvumine väljendub lausvihana, seda valusam on neel. Igapäevasemas kõnepruugis väljendades: *mida rohkem inimene iseennast vannub, seda haigem on tema kurk.*

Iseenda rumaluse teadvustamine alandab eneseuhkust ja paneb inimese oma rumalusest sõltuma. Alandatus tekitab põletiku. Talumatu alandatus tekitab neelu mädapõletiku, mille sagedamateks tüsistusteks on südame, neerude või sidekoe haigestumine. Mida kurjem on inimese viha iseenda rumaluse ja selle tagajärgede peale, seda kurjemad on tüsistused.

Meil on tavaks nimetada neelu kurguks. Kurgumandlite põletik ehk **angiin** on tuntuim kurguhaigus. ***Kurgumandlid on kurgu kõrvad** ehk **iseteadvuse kõrvad***, mis püüavad lokaatoritena seda, mille abil iseenda nina püsti ajada saaks. Uhkus, mis ei lase tarkusel arukuseks muutuda, veab inimest varem või hiljem alt. Mida targemaks inimene ennast pidas, *seda rohkem ta ennast vannub ja seda raskem on angiin.* Või lapse angiin.

Tuletage meelde oma lapse viimase angiini eelset päeva. Kiitsite last mitu päeva ja sellel päeval eriti, aga siis saite teada, et ta polnudki nii hea, nagu Te arvasite. Teie solvumine paiskus süüdistusena lapse peale. Tema rõõmust särav nägu kustus, tuhmus, sulgus. Te ei pannud seda tähele, sest võidurõõmutsesite oma õiglase vihas ja hävitasite väikest valet, millega tahtis laps ennast paremana näidata, sest kartis aus olla. Käsutasite lapse magama ja ta läks. Vaguramalt kui tavaliselt. Mõne tunni pärast oli ta juba kõrge palavikuga angiinis. Täiesti terve laps ja haige!

Võite kätt südamele pannes vanduda, et haigus tekkis mitte millestki, sest külma ta eile ei saanud. Peate haiguste põhjustajaks ikka veel füüsilisi faktoreid. Teie ei märganud oma õiguses, et lapse vagurus oli iseenesesse sulgumise protsess, mille puhul ennast vihatakse oma enesehaletsuses samamoodi, nagu teine seda tegi. Abitus aidata oma vanemat, tekitas mõlemapoolse haletsemise, millega vanema viha lapsesse kandus. Selle kõige taga oli Teie enda meeleolu muutus. Mitu päeva olite enese üle uhke, aga kiitsite last, sest nägite lapses iseennast. Siis meeleolu langes ja pahameel sellest sadas lapsele kaela. Tema võttis kõik omaks ja haigestus.

Te võite ükskõik kelle peale nii maru vihane olla, et ahmite õhku – viha tahab *lämmatada.* Elu tundub Teile ebaõiglane. Tarvitseb lapsel sellel hetkel Teile jalgu jääda, kui Te tema peale röögatate. Laps, kes on päeva jooksul

mingist väikesest keelust üle astunud, tunneb ennast süüdi ja võtab Teie viha täielikult endasse. Mõne tunni pärast on tal *lämmatav* kurguhaigus. Üks selline on **difteeria.** Kuna rasketel aegadel on ta lapsi epideemiatena teise ilma viinud, siis praegusel ajal lapsi vaktsineeritakse difteeria vastu. Kuna mõte on igast maisest vahendist võimsam, siis difteeria asemel kimbutab tänapäeva lapsi **kõrikramp** – larüngospasm.

Kõri on haige ka **sarlakite** puhul. Kuulsin, kuidas üks välismaa arst rääkis lapsest, kes oli tema juurde sattunud sarlakitega. Enne seda oli teda juba 13 korda sarlakitest ravitud. Vaatasin haiguse põhjust. See on ***kurb lootusetu kangekaelne uhkus, mis, endal silmad pisaraist kirbed, sunnib oma kaela sookure kombel püsti olema.*** Lapses - perekonna elu peegelpildis materialiseerus see energia sarlakiteks. Immuunsust, mis sarlakite läbipõdemise järel peaks tekkima, ei olnud tekkinud, sest beeta-hemolüütiline streptokokk, mis sarlakeid põhjustab, hävitati ravimitega kohe, kui haigusnähud tekkisid. Aga stress, mille välja näitamine on keelatud ja millest seepärast aru ei saada, kerkib sama haigusena aina uuesti ja uuesti pinnale.

Meditsiiniliselt on neelupõletike põhjustajaks mikroobid. Kirjutan Teile tutvumiseks 1998. aastal välja antud kliinilise mikrobioloogia käsiraamatust sagedamini esinevate mikroobide nimed välja. Vaadake tabelist, missuguste mõtetega ehk stressidega inimene oma mikroobe paljunema sunnib.

TABEL

VIIRUSED:

Rhinovirus – meeleheitlik heitlemine oma vigade pärast.

Coronavirus – kuivale sattunud kala kombel õudusega oma vigadele mõtlemine.

Adenovirus – rabelemine võimatu võimalikuks ehk oma vigade lunastamiseks tegemise nimel.

Influenzavirus ehk gripiviirus A ja B – lootusetus oma vigu heastada, masendus, tahtmine olemata olla.

Paramyxovirus – tahtmine kõiki oma vigu üheaegselt parandada, teades, et see on võimatu.

Herpes simplex virus ehk lihtne ohatis – maailmaparandamine ehk enda kohustamine uhkes enesesüüdistustes kõike heaks tegema. See stress võib kasvada maailmavallutuse ideeks.

Coxsackievirus A – oma vigadest teadlikuna roomaja kombel edasi püüdlemine.

Epsteini – Barri viirus – suuremeelsuse mängimine oma väikeste võimaluste juures, lootuses, et pakutut ei võeta vastu. Samaaegselt enda süüdistamine, et mis ma lolli mängin, jaman jne.

Cytomegalovirus – teadlik mürgine viha oma saamatuse ja vaenlaste vastu ning tahtmine kõik üheks halliks massiks teha. See on vihkamise realiseerimine.

Omandatud immuunpuudulikkuse viirus (HIV) – isekalt paindumatu tahtmatus olla mittekeegi.

KLAMÜÜDIAD JA MÜKOPLASMAD:

Mycoplasma hominis – leppimatu iseenda vihkamine oma arguse pärast, mis sunnib jalga laskma. Püstipäi suremise idealiseerimine.

Mycoplasma pneumoniae – ülekohtuselt väikeste võimaluste teadvustamine, aga sellele vaatamata oma tahtmiste tagaajamine.

Chlamydia trachomatis – abituse pärast vägivallaga leppimise viha.

Chlamydia pneumoniae – vägivallale meelehea ehk pistise pakkumine, teades, et vägivald võtab pistise vastu ja teeb ikka oma.

BAKTERID:

Streptococcus pyogenes – vabadusest ja õigustest ilma jäetu julm tahtmine kedagi orgi otsa ajada. Oma talumatu alandatuse realiseerimine.

Teised beetahemolüütilised streptokokid (S. anginosus) – üheksanda laine kombel jõudu kasvatav vihane väljakutse vabaduse äravõtjatele: võin ka ilma vabaduseta elada, olge pahad, tahtke, nõudke, aga ma elan ja kasvan teie kiusuks.

Arcanobacterium haemolyticum – paraja hetke passimine väiklase õeluse ja kahjurõõmsa pahateo korda saatmiseks.

Actinomyces pyogenes – pealtnäha rahulik püüniste ja võrkude ülesseadmine, et kätte maksta saaks.

Corynebacterium diphtheriae – julm tundetu tahtmine kedagi üles puua.

Bordetella parapertussis – samale samaga vastamine ehk oma solvatud ebaõigluse tasumine abivajajatele, kes siis, kui mina abi ootasin, minust mööda marssisid.

Bordetella pertussis – paratamatu allajääja meeleheitlik võitlusvõimetu viha, lakkamatu varjatud võitlemine ülekohtuga.

Neisseria gonorrhoea – uhkus ja üleolevus ka siis, kui ise ollakse kõrini solgis, seletamatu väljakutse ja kättemaks raske olukorra tekitajale: "*Vaata nüüd, mida sa tegid!*"

SEENED:

Candida albicans – allaandmine ja võimetu viha lootusetus olukorras, kus nagunii pole midagi teha, aga nagunii peab saama midagi tehtud. Lihtsamalt öeldes on see sitast saia tegemise kangus.

Cryptococcus neoformans – enese kogumine selleks, et protestiks eesmärgi mahalaitjate vastu saavutada eesmärk eriti täpselt kümnesse tabamisega.

Sporothrix echenckii - teadlik tahtmine endast viimane välja pigistada ehk kannatada selleks, et endale ja teistele midagi tõestada.

Kõik seened näitavad eriliselt äärmuslikku saastatust. Kui keegi kiirustab ennast pesema, siis ta ütleb, et muidu kasvavad seened selga. Väljend on sügavalt elutark ja ütleb, et seened kasvavad sinna, kus on ülisuur saastatus. Keha sisse tekib seentõbi, kui inimene tahab kõigele vaatamata tõestada, et ta suudab vabaduseta, nagu seen ilma päikese ja õhuta, eksisteerida. Et ta oma solgi surma ei sureks, selleks tulevad talle seened appi.

Neelus on leitud üle 200 *anaeroobse ehk ilma vaba hapnikuta elava*, fakultatiivselt anaeroobse *ja aeroobse ehk ainult vaba hapniku keskkonnas elava* mikroobi liigi. Lapseeas tekitavad neelupõletikku tavaliselt viirused, koolieast alates suureneb järjest enam bakterite osakaal. See tähendab, et väikelaps võtab süü omaks ehk hakkab ennast teiste süüdistamise järgi süüdistama.

Koolieast alates hakatakse enesekaitseks süüd tagasi ajama või teisi süüdistama. See ei tähenda, et paarikuisel lapsel ei võiks mädast angiini olla. *Kui lapsel ei ole oma üliarmastava, maailmaga pidevalt võitleva ema käes enam üldse hingamisruumi, siis tal tekib streptokokiline angiin.* Streptokokk on anaeroobne mikroob.

Kui inimene võitleb meeleheitlikult, et ***vanglat hävitades vanglast lahti saada***, siis tekib ***anaeroobne infektsioon***. Kui võitleb meeleheitlikult selle eest, ***et vanglast vabaks pääseda ehk vangist lahti saada***, siis tekib ***aeroobne infektsioon***. Aeroobse infektsiooni eelis on see, et mäda otsib ise õhku ehk väljapääsu. Kolde tühjenedes vaibub haiguse ägedus. Anaeroobne infektsioon väljapääsu ei otsi. Ta saab ka hapnikuta vanglat hävitada. Mida üldisem ja ägedam võitlus on, seda lähemal on sepsise võimalus.

Kõri asub V tšakra keskel ja väljendab suhtlemise iseärasusi. Kõri haigestub, kui inimene ***tahab tõestada, et tal on õigus või et teisel ei ole õigus.***

Mida suurem on tahtmine, seda raskem on haigus. Ülisuur hirm, et ma ei saa oma õigust tõestatud, tekitab kõrikrambi. Mida kõvema häälega ehk mida vihasemalt oma õigusi nõutakse, seda vihasem haigus tekib. Hääle kadumine tähendab, et keha ei luba enam kõva häält teha.

Kurgumandlite *operatiivne* eemaldamine näitab, kui *operatiivselt* tahetakse perekonnas probleeme lahendada. Vanema arvamus, et laps peab suuri ja tarku täiskasvanuid kuulama, lõpeb lapse kurgumandlite operatsiooniga, sest igas lapses tekib kunagi protest teiste inimeste tahtmiste järgi heaks olemise vastu. **Teiste tahtmiste järgi elamine, mis alandab eneseuhkust, jätab inimese kurgumandlitest ilma.** Kui vanem ei teadvusta operatsiooni põhjust, siis ta kasvatab last samamoodi kui teda on kasvatatud.

Kui inimesel ei ole enam iseteadvuse kõrvu, siis ei saa talle sõnadega vastu olematuid kõrvu lüüa. Iga liigategemine kujuneb nüüd tema iseteadvuse ehk ego kasvatamiseks. Pole võimatu, et eemaldatud mandlitega inimene peab kunagi kuulma, et teda nimetatakse südametuks. Ellujäämise nimel endasse tõmbumine muudab inimese tõesti märgatavalt tundetumaks. Teda ei saa enam niisama lihtsalt teiste meele järgi tantsima panna.

Need, kes tunnevad, et ta haigused on pärit vanematevahelistest konfliktidest, püüavad oma lapsi teistmoodi kasvatada. Näiteks ei sunni last endale alluma, aga sunnivad kodust väljapool. Tulemuseks on ikkagi lapse kurgumandlite operatsioon. Mandlid on eemaldatud, aga kui laps peab ikka ainult teiste tahtmiste järgi elama, siis haigestuvad neelu teised koed. Tavaliselt peab. Head tahtvad vanemad, kes lootsid, et operatsioon aitab, on pettunud. Lootus muutus lootusetuseks.

See, mis on vanemates, on ka lapses. Lootusetus tekitab nii vaimse kui ka füüsilise lõtvumise, lössi ja ripakile vajumise. Kui tahete teada, missugune on **Teie lootusetus, et minust ka midagi saab,** tehke suu lahti ja vaadake, missugune on Teie kurgulae nibu ehk uvula (lad. k). Kui ei mäleta, missugune ta enne oli, siis näete ainult väliseid värvi muutusi.

Liigne punetus väljendab põletikku ehk viha väljapaiskumist.

Laienenud veresooned räägivad, et lükkate eneseteostuse ehk iseendaga tegelemise edasi, sest peate eneseteostuseks teiste heaks tegemist ja teistega tegelemist.

Uvula ***väike suurenemine*** ei ole näha, aga see on tunda. Oma tahtmiste allasurumise paratamatus tekitab kurbuse, mis teeb ***uvula raskeks.***

Enda täielikult ja kõiges teiste omaks tegemise kurbus laieneb ka pehmele kurgulaele, tekitades seal ***rebimistunnet*** krampliku pingeni välja. Tundega, et

allpool nina hingamisteede eesseinas on midagi rasket ja allavajuvat, harjutakse. Eriti kui arst on kinnitanud, et seal ei ole midagi haiguslikku.

Kui äge kurbus ehk enesehaletsus teeb uvula silmale nähtavalt ***veetilga või vesivilli sarnaseks***, siis *krooniline peidetud enesehaletsus* kuivatab koed ja uvula ***muutub väikseks teravnurkseks kahvatuks nibukeseks***. Raskuse ja ruumipuuduse tunde pärast sagedamini neelatamine aitab päeva ajal uvula verevarustust ja lümfiliikumist parandada, aga öösel mitte. Öösel peab seda ***norskamine*** tegema.

Norskamine on lootusetus suhteid korda saada.

NÄIDE ELUST

75 aastasel naisel oli kurgulaes vähk, mille kohta arvati, et on alguse saanud lõualuust, täpsemini hambast, mille juur, nagu pärast väljatõmbamist selgus, oli liiga pikk ja ulatus põskkoopasse. Hammas oli kümmekond aastat haiget teinud, aga naine oli väga kannatlik ja ei tahtnud oma hambast ilma jääda. Ega tal polnud aega arstil käia ka, sest tema haige ema tahtis hooldamist. Igasuguseid probleeme oli küllaga, enda jaoks lihtsalt ei jäänud aega. Ega see hammas kuhugi eest ära jookse.

Ema surm ja hambast lahti saamine toimusid enamvähem üheaegselt, täpselt ei mäletagi enam, kumb enne oli. Augu paranemine võttis veidike rohkem aega kui oleks pidanud, aga eks ta oli veidi ebatavaline juhus ka. Naine ei mõistnud arsti hukka. Kurgulagi jäi pärast seda veidi nagu tuimaks, aga või ta enam teadis, mis see õige tunne oli.

Rahulik ***kannataja tüüpi inimene*** mõtleb ikka niimoodi. Ta oskab ka kõige ebameeldivamale olukorrale veenva põhjenduse leida. Arst ütles ju, et selle asjaga on nüüd kõik. Kümmekonna aastaga raskus tasapisi kasvas ja hakkas neelamist segama. Maitsetundlikkuse häire tekkides hakkas naine peegliga oma suuõõnt uurima, aga kuna midagi ei leidnud, siis kannatas veel.

Pange tähele, kui mitu korda ma temast rääkides kasutan sõna "kannatas" ja "aga". Kurgulaes punakat tihedat laiku uurides avastati, et põskkoopas on natuke vana paksu mäda. Seda loputati, aga kuna probleem püsis, siis tehti lisauuringud, kus selgus kurb tõsiasi – see on vähk.

See naine üllatas mind oma *ennastohverdava siirusega*. Ta ütles kohe meie vestluse alguses: *"Teate, ma püüdsin andestada, aga ma olen vist nii uhke inimene, et ma ei saa seda teha." "Võibolla ei oska?"* küsisin. Oskamatus ei olnudki temale nii suureks probleemiks kui saamatus. Ta **põlgas igasugust saamatust**. See näitab samuti tema erilist nõudlikkust enda vastu.

Nõudlikkus kasvab rahulolematuseks. Tema loomupäraselt vaoshoitud rahulolematus oli kõrgharidusele iseloomuliku, iseenese suhtes maksimaalse nõudlikkusega veel enam alla surutud. Rahulik loogika, mõistev sõbralikkus, selge mõistus ja oma vigade otsimises kaasamõtlemine on raskelt haige inimese juures harva esinevad iseloomuomadused, aga temal need olid.

Selgitasin, et põskkoopasse ulatuvad parempoolse purihamba juured räägivad, et ema tahtmine oma lapse tulevikku määrata on olnud ülipõhjalik. Ta on ajanud oma materiaalsed arusaamad nagu juured lapse tulevikku. Lühemalt öeldes: *ema tarkus on lapse arukusse juured ajanud.* Samasugune protsess vasakul pool räägib võimukast isast. Kui laps jääb iseendaks või kasvõi oma koha kätte võitleb, siis sellised hambajuured ei kujuta endast ohtu tervisele. Aga kui laps tahab hea olla ja saab oma vanema võimukuse all alandatud, siis tal tekib hambajuure põletik. Kõige hullem on, kui vanemad naeruvääristavad lapse vaimseid püüdlusi.

Lapse elu algab vanematest. Vanemate suhtumine lapsesse määrab inimeste suhtumise lapsesse kogu elu jooksul. Antud juhul oli probleemiks ema, kellest algab suhtumine naissoosse. Selle haige viimaseks tilgaks karikasse sai tema tütar, kes naeris ema muretsemiste üle. Mida rohkem ema tütre pärast muretses, seda vähem tütar emale oma elust rääkis. Iga kord, kui ema tütre käimistest ja tegemistest midagi teada sai, tundis ta ennast solvatuna, naeruvääristatuna ja surus hambad jälle kõvemini risti.

Naine, kes ema käes oli kannatanud, ei saanud aru, et suhetes tütrega muutus ta oma emaga järjest sarnasemaks. Tütar pages, sest ta ei tahtnud samamoodi kannatada. Selline oli nende naiste uhkus. Tarkus teeb inimese uhkeks seda enam, mida raskemini tarkus omandatud on. Raskuste kiuste õppimine on tavaline asi.

Kõige raskemaks raskuseks võib olla vanem, kes peab lapse vaimset arengut iseenda saavutuseks. Laps, kes on iseendale suured eesmärgid püstitanud, ei taha, et tema saavutustest räägitakse enne õiget aega. Vanem, kelle uhkus ei kannata oodata, solvab last iga kord, kui lapsega uhkustab. Tahtmine sellest kõigest üle olla, sunnib oma saavutusi vanemate eest varjama. Alguses on see enesekaitseks, hiljem juba kättemaksuks.

Kui saladus tuleb ilmsiks ja kui see solvab last, siis haigestuvad põskkoopad. **Põskkoopad on iseenese üle uhke olemise energia panipaigad.** Inimesele, kes armastab uhkustada, võib teise varjamine naeruväärsena tunduda ja ta räägib teise saladust erilise lustiga välja. Kui täiskasvanute saladusi sosistatakse tagaselja, siis lapse hingeelust ei hoolita sageli üldse.

Suure seltskonna müriseva naeru saatel räägitakse lapse saavutustest, mõistmata, et see on lapse naeruvääristamine. See on nagu rusikahoop näkku inimesele, kes hoidis oma saladust kiivalt.

Nina kõrvalkoopad arenevad lastel 4-5 aasta vanuselt, sest enne ei õpi nad oma rõõmu varjama. Kui neid selleks sunnitakse, siis jääb nende allanuusatud solvumine ninaneelu mandlitesse kinni. Mida sagedamini ***ninaneelu mandlid*** kurbusest turses või alandatusest põletikulised on, seda lähemal on ***adenoidide*** teke, mis ütleb, et *lapsel ei ole õigust oma solvumisi välja näidata.* Täiskasvanute ninaneelu mandlite haigestumine annab ennast tunda ärrituse või valutundena sügaval ninas ja sagenenud neelamisena.

Me võime oma saladusi võõraste eest varjata, aga oma ema eest ei saa. Emale võib seda eitada, aga ema mõtted, sõnad ja käitumine solvab ikka, sest ema tabab alati kümnesse. Emadele on iseloomulik kahjurõõmus parastamine, kui lapsel halvasti läheb, sest laps ei kuulanud ema.

Kahjurõõm muutub naeruvääristamiseks, kui seda räägitakse lapse häbistamiseks teistele. Kahjurõõm ja naeruvääristamine on pahasoovlikud vihad, mida laps oma enesehaletsuses endasse võtab. See naine tunnistas, et tema ema võimukus oli alati erakordselt suur olnud ja et ta on nii mõnigi kord emale vihuti tehes teadlikult endale halba teinud. Peaasi, et ema tahe peale ei jääks. Ema elu lõpp vaevas ja väsitas ta nii ära, et ta ei tahtnud enam midagi.

Pinge oli nii suur, et ta ärkas vahel öösel üles ja hambad olid nii kõvasti ristis, et valus oli. Ta teadvustas, et see on *suutmatus taluda ema rahulolematust.* Ta ei teadvustanud, et tahtmine probleemist lahti saada on võrdne tahtmisega oma emast lahti saada. Keha füüsiliselt tasandil tähendab see hambast lahti saamist. Kui keegi imestas, kuidas ta seda kõike taluda suudab, siis ta oli uhke, et seda suudab, aga oma uhkust tema uhkus välja näidata ei lubanud. Ta ei oleks endale andestanud, kui tema suust oleks midagi halba ema kohta välja tulnud.

Kokkuvõtlikult: ***tark uhkus oma kannatuste üle tekitas vähi.*** See tähendab, et kui inimene tahab millestki üle olla, siis ta on hullem kui see, millest ta üle on. Ainult kõrkus on uhkusest üle. Kõrkus tekitabki vähki.

Iseennast sõimates anname endale nina pihta ja provotseerime ka teisi seda endaga tegema. **Ninatarkus ehk uhkus vihastab äkiliselt.**

1. Mida valusam nina pihta saamine on ja mida abitumalt ennast tunnete, seda äkilisemalt justkui ilma igasuguse põhjuseta nina jooksma hakkab.

2. Mida rohkem oma ebaõnnestumise pärast kurvastate, seda suurem *turse* ninasse tekib ja seda rohkem ***nina kinni*** on. Teisiti öeldes: *uhkus on kinni.*

3. Mida rohkem uhkus ennast haletseb, seda rohkem ***jookseb nina vett***. Või tilgub.

4. *Mida solvavam* on olukord, seda ***tatisem*** on nina.

5. *Mida rohkem oma solvangule mõtlete*, seda ***paksem tatt*** on.

6. *Vesine nina* räägib, et inimene ei taipa veel, mis temaga juhtus.

7. *Paksu tati häälekas väljanuuskamine* räägib, et inimene arvab, et teab täpselt, kes või mis talle liiga tegi.

8. *Kättemaksuhimu plahvatamine* tekitab **nina verejooksu**. *Mida verejanulisem* on kättemaksuhimu, seda tugevam on verejooks. Verehaiguste peatükis on sellest pikemalt juttu.

Uhkus püstitab alati eesmärgi, mida ta vallutama hakkab. Teist võimalust tema jaoks nagu polegi. Kui eesmärk luhtus, siis jäi ainult üks võimalus. See tähendab, et inimesel ei ole enam valikuvõimalust. Tema **valikuvõimaluse organ – sõelluu**, mis asub silmade vahel ninaseljal, oleks nagu ära võetud.

Kui lootus oma tahtmist saada on absoluutselt null, see tähendab, *kui lootusetus on täielik, siis sõelluu on nii energeetiliselt kui füüsiliselt täielikult kinni ja temast ei tule tilkagi õhku läbi.* Mida ilmvõimatum ehk haletsusväärsem on olukord, seda suurem on **haistmisfunktsiooni häire**, sest enesehaletsus tekitab organite ja kudede funktsioonihäireid.

Välguna kaela sadanud lootusetus leida veel mingi võimalus, tekitab *ägeda* haistmishäire. Mida mõeldamatum sellel lootusetu olukorra parandamine on, seda lootusetum on haistmise taastumine. Nagu tekib lootus, nii hakkab ka haistmine taastuma, kuigi meditsiiniliselt võib see olla täielikult võimatu. Lootusetuse vabaksandmine tekitab lootuse ja kui temasse ei klammerduta, see tähendab kui lootust ei tehta klammerdumisega uuesti lootusetuseks, siis haistmine taastub.

Haistmismeele äkiline kadumine võib tekitada täieliku peataoleku. Mul on endal olnud üks kord elus nii äge nohu, et mitu päeva ei tundnud mingit lõhna. Nohutilgad võtsid küll nina lahti ja hingata sai, aga muus mõttes oli täitsa lõpp. Läksin vapralt tööle, sest mis see nohu ikka ära ei ole, aga seda, mida ma ise ei märganud, panid töökaaslased kohe tähele. Paari tunni pärast teadis kogu haigla, et Viilmale ei tohi täna patsiente konsultatsioonile saata, sest ta nina ei tunne lõhna ja tal on seepärast väga raske õiget diagnoosi panna. Mind ajas see naerma, aga kui lõhnatundlikkus oli taastunud, sain aru, et jutt oli Jumala tõsi. Sellest ajast alates hakkasin töö tegemisel oma nina teadlikumalt kasutama ja oma lõhnatundlikkust arendama.

Haistmismeel on intuitsioon ehk nn. seitsmes meel, millest sageli räägitakse, teadmata, et tegelikult on ta kõige primitiivsem meel – haistmismeel. Elul on alati kaks otsa, nii ka siin. Primitiivse, materiaalse maailma lõhnade tundmise teine ots ***on vaimse maailma energiate haistmine***.

Kõigel, mis on olemas, on oma lõhn, aga seda tajuvad vähesed. Mida parem tahab inimene olla ja mida paremat ta tahab saada, seda emotsionaalsemalt ta igasugustele tuntavatele lõhnadele reageerib. Mõni lõhn on tema jaoks jumalik aroom, teine seevastu vastik hais. Kuna ta asja olemust ei taju, siis saab ta jumalike aroomide õnge otsa püütud.

Rõhutan siinkohal, et keegi ei pea uhkusele oma üleolekut demonstreerima. **Uhkus saab pihta ainuüksi sellest, et miski või keegi on tema meelest temast parem.** Ta näeb ju teistes iseenda tahtmist ja tal ei teki kahtlustki, et teised mõtleksid teistmoodi. Tema solvatus kasvab, mida enam ta pingutab, et teistest paremaks saada. Olles kellestki, kes loomulikult areneb, mööda saanud, üle olnud, paremaid tulemusi näidanud, tekib **sportlik hasart**. Juba on ta rahulikult oma teed mineja suhtes üleolev, ega jäta mõtlemata või ütlemata, et ta on kaugemale jõudnud. Kõik, mis talle ei meeldi, solvab.

Sportliku hasardiga ei tehta ainult sporti. Ka ilusamaks, targemaks või rikkamaks rabeldakse sportliku hasardiga ja iga kord, kui on pingutatud, aga eesminejast mööda minna ei õnnestu, solvatus suureneb. *Mida suuremad eesmärgid, seda suurem solvatus.*

Kuna igas inimeses on uhkus olemas, siis kõik ka solvuvad. See, et Teil pole ammu nohu olnud, ei tähenda, et Te pole solvunud. See tähendab, et Te pole nohu välja näidanud. Kui õpite oma tahtmisi vabastama, siis vabaneb solvatus iseenesest ja paranevad ka need tervisehäired, mis justkui ei ole üldse ninaga seotud. Näiteks aju ükskõik missugused häired või haigused.

Kõiki eluprobleeme võib lahti rääkida läbi solvatuse aspekti. Proovige mingi aeg oma elu läbi solvatuse vaadata ja Te üllatute. Iseenda solvumised tunduvad uskumatutena. Saate aru, miks nii lihtsalt noomite kedagi: *"Mis sa nii tühjast asjast solvud. Oleks kah asi!"* Teine poleks arugi saanud, et solvus, kui Te poleks öelnud. Alateadlik solvumine suureneb selle teadliku solvumise arvel, mis ta sai sellest, et Teie niimoodi ütlesite.

Mida rohkem inimene tahab solvatust eitada, seda rohkem surub ta selle enda eest peitu, aga teised näevad ikka. Seepärast öeldakse solvunult: ***teised teavad minust rohkem kui mina ise.*** Teavadki. Seepärast tahab iga inimene alateadlikult puhas olla. Tahtmine realiseerub ainult füüsilisele tasandile ja tulemuseks on **haiglaslik puhtusearmastus**.

Mida rohkem on inimene hädas oma seesmise mustuse ehk solvatusega, seda enam nõuab ta puhtust nii endalt kui ka teistelt. Oma ülipõhjaliku koristustööga võib ta veel rahul olla, aga teiste omaga mitte kunagi. Kriitiliselt suure solvatuse puhul ta mitte ei varjagi oma rahulolematust ja solvatust sellest, et temaga ei arvestata. Tal on täielik õigus solvuda, sest ta tahab ju ainult head, aga kõik solvuvad tema rahulolematuse peale, nagu ta oleks halba soovinud.

Oma solvatud näo näitamine võib olla demonstratiivne. Mida intelligentsem inimene on, seda vähem ta oma solvatust näitab. See tähendab, seda vähem ta oma seesmist räpasust demonstreerib. Seesama intelligentne võib kodustele ja lähedastele igapäevaseid solvatuse demonstratiivetendusi korraldada, sest oma solgi sisse äraauppumise ohus hakkab igaüks rabelema. Ta ei tunnista, et ta solvab sellega teisi. Eriti solvab lähedasi see kui need võrdlevad tema koduvälist mesimagusat silmakirjalikkust koduse kärnkonnaliku välimusega.

Ainult ülimalt oskuslikud stresside allasurujad võivad kõikjal teha näo, et midagi pole juhtunud. Ülimalt oskuslikku stresside allasurumist võimaldab tahtmine olla parim ja tõestada, et ma olen parim. Sellise mõttelaadi tulemuseks on raskeimad haigused.

Iga haiguse ravi peaks algama kõigepealt puhastamisest. Kui kodus on puhtus, siis võib öelda, et siin peres on kord majas. Steriilne kord, mida tänapäeval iseloomustavad euronormid, on liigne ehk ülepingutatud kord. Selline ***haigusi tekitav kord*** on neil, kelle hirm olla must, räpane, labane sunnib *sisemise* mustuse, räpasuse, labasuse pärast *väliselt* eriti puhas, korras ja intelligentne olema.

Ravimine keemiliste ravimitega on põhimõtteliselt näilise ehk *välise* korra majja löömine. Tegelikult *seesmiselt* prügimägi suureneb. Kui prügi keha sisse enam ära ei mahu, siis haigus ei parane enam ka näiliselt. Ta jääb krooniliseks. Kellel on alati kiire, keda hirm taga ajab, see tahab kindlasti kiiremas korras haigusest *lahti saada.* Tema jaoks on haiguse pihta kõigi relvadega tuletule avamine iseenesestmõistetav. Ta ei näe oma keha mikroobide surnuaiaks muutumist ja mida ei näe, seda pole olemas. Ta ei pea mikroobe oma keha turvameesteks ja mürgitab nad kui vaenlased. **Väärad põhimõtted** ***kui vaimne mürk*** ja ***keemia kui maine mürk*** teevad mürgitaja lootusetult haigeks.

Aidata selles olukorras võivad taimed. Te võite tunda taime toimet pealiskaudselt, aga kui Te temasse usute, siis ta annab endast kõik, et Teie seest mürke välja puhastada. Muu asja peale mõeldes või muud tehes ja taimeteed muuseas juues tõestate taimele, et Te teda ei usu. Taim ei saa Teie uskumatuse seinast läbi trügida.

Teaduslikult alustavad ravimist keha puhastamisest ainult **homöopaatia ja homotoksikoloogia.** Põhiliselt looduslikest vahenditest tehtud ravimid, mis ei sisalda keemiat, on krooniliste haiguste ravimisel kogu maailmas järjest laialdasemalt kasutusel. Kuna nad toimivad aeglaselt, siis eluohtlike ägedate haiguste raviks on vaja neid anda koos keemilise raviga. Kriisi möödudes peaks keemiast loobuma. Peale keemiliste ravimitega ravimist oleks kindlasti vaja keha kui lahinguväli igasugusest saastast homöopaatiliste või homotoksikoloogiliste ravimitega puhastada. Neid ravimeid oskab Teile soovitada homöopaat. Homöopaatiast olen oma III raamatus rääkinud.

Meie riigis ei ole eraldi homotoksikolooge, kuigi peaks olema, sest viimase 50 aasta jooksul on maailmas kasutusele võetud 18 miljonit uut keemilist ühendit, millest 300 000 on inimese jaoks allergeenideks. See tähendab, et ***ühes inimeses võib olla 300 000 erinevat mürgist mõtet,*** millega ta tundmatut tõrjub. Võib tunduda uskumatu, aga ühes inimeses on siiski kõik, mis maailmas olemas on. Missugune mõte kasvama hakkab ja haigusena välja lööb, see sõltub eesmärkidest, mille nimel inimene eluga võitleb. Mida mürgisem on inimese mõttelaad, seda rohkem vastavaid mürke ta endale ligi tõmbab, sisse võtab ja jätab. Seesama inimene võib teha meeletut tööd, et leida vahendit, millega keha kahjustamata see keemia välja saada. Et seda võiks teha ainult meeleparanduse abil, see on iseasi.

Homöopaatia ja homotoksikoloogia on praegune kõige inimsõbralikum ravija, aga nad on siiski lootmine, et teine aitab mind mingi vahendiga. Stresside vabastamine võimaldab ise endaga toime tulla.

TAHTMISEST OLLA KEEGI

Öelge, palun, mida Te vastaksite kui ma küsiksin Teie käest praegu: *"Kas Te olete keegi?"* Kui Te vastate jah või ei, siis ma küsiksin: *"Miks Te nii arvate?"* Vastus sõltuks paljudest asjaoludest. Näiteks sellest, kas Teil on perekond või ei, ja missugune ta on. Kas Teil on lapsed ja kui head nad on. Kas Teil on töö, raha, positsioon, kuulsus, võim jne. Lühidalt öeldes, vastus sõltub sellest, kas Teil on millegagi uhkustada või mitte. Elu äratab meid igal hommikul ja küsib: *"Kas sa oled keegi?"* Vastusest sõltub rohkem kui me arvata võime.

Inimene, kes on keegi, on terve ja haigustele immuunne. **Immuunsus** on tõvekindlus, nakkusohutus, organismi loomulik või omandatud kaitsevõime haiguste ja mürkide suhtes. Tänaseks on ülivõimsate elektronmikroskoopidega tõestatud, et inimeses pole ühtegi steriilset ehk mikroobidest vaba kohta. See ei tähenda, et inimene oleks haige. Kui Teie, kes Te peate steriilsust tervise aluseks, saaksite haigena teada, et Teie ninast, neelust, kopsudest, südamest, kuseteedest, suguelunditest, seedetraktist on leitud stafülokokid ja streptokokid, tuberkuloosikepikesed, erinevad seened, trihhomoonas, klamüüdia, coli-bakter ja muud õudused, siis poleks ime, kui Te mõtleksite, et targem oleks kõrvad pea alla panna. Näete, kui hea väljend, mis ütleb selgelt, et kõike mida kuuled, *pole tarvis uskuda*, siis on kergem elada..

Teadmised on *vajalikud*, aga nende tähendust on *vaja* teada. Elava inimese kehas käib vilgas nähtamatu tegevus. Meie keha ehk makrokeha koosneb lugematust hulgast mikrokehadest ehk ***mikroobidest, kes kõik on makrokeha hoidmas ja kaitsmas***. Kui me peame neid vaenlasteks, siis oleme nad vaenlasteks mõelnud. See tähendab, et *me tahame endale vaenlasi, olgugi et ei vaja neid.* Neil pole muud võimalust kui vaenlasteks muutuda, sest teisiti ei oska hirmunud inimene veel õppida.

Mikroobid elavad samasuguste loodusseaduste järgi kui inimene. Kuna neil pole mõistust, siis neil pole stresse ja nad on peremeesorganismi stresside juhtida.

Mikroobide käitumine reageerib peremehe väikseimalegi meeleolu muutusele. Kui inimene on immuunne igasugusele hinnangule, mis tema enda või tema kallite kohta käib, kui ta ei tunne ennast ei hästi ega halvasti puudutatuna, siis on ta immuunne ka haiguste suhtes. Nii nagu tema vaatab, et kõik lihtsalt on nagu on, nii näevad ka mikroobid ja tegelevad oma

rahumeelse tööga edasi. Inimene, kes tunneb, et ta on keegi, ei hakka tõestama, et ta on keegi See tähendab, et ta ei lase enda meeli teiste tahtmistest ja tegemistest häirida. **Häirimatus ongi immuunsus.** Seda ei tohi ükskõiksusega segi ajada.

Immuunsus on keegi-olemine.

Kui inimene on mina ise, siis ta on ka keegi. Pange tähele, kuidas käitub inimene, keda hõigatakse, aga olles suures massis, ta ei kuule täpselt. Ta pöördub hõikaja poole, osutab sõrmedega rinnaku ülaosale ja karjub: *"Mina või?"* Ta ei osuta kõhule ega rinnaku alaosale, kus asub süda. Ta osutab sinna, kus asub harknääre, sest kui *keegi* hõikab *kedagi,* siis läheb käsi automaatselt sinna, kus asub *keegi-olemise* organ.

Harknääre, ladina keeles thymus, on immuunsuse organ. Meditsiiniliselt on ta väheuuritud. Teatakse, et lastel on ta suhteliselt suur, aga täiskasvanutel on väike või pole teda enam üldse, ja immuunsus tagatakse mingil muul kombel. See tähendab, **et lapsed on looduse poolest keegi** ja nende **keegi olemise organ on paraja suurusega.** Kui vanemad kardavad, et nende lapsest ei tule midagi, sest nende laps ei paista vaatamata pingutustele teiste hulgast millegagi silma, siis lapse **harknääre on liiga väike.**

Mida suurem hirm, seda suurem on harknäärme hirmukramp ja seda väiksem ta näib. Aga kui vanematel on kindel eesmärk, et nende lapsest peab ükskõik missuguse hinnaga saama konkreetselt keegi tark või tähtis tegelane ja laps on juba ette tähtsust täis, siis lapse **harknääre on liiga suur.** Kui vanematel on ebamäärased ülisuured ambitsioonid oma lapse suhtes, siis lapse **harknääre on ülisuur ebamäärane mass**, mida samahästi kui pole, sest ta piirjooni pole võimalik leida.

Kui lapsel püsib ka suurena samasugune looduse krooniks olemise maailma võitmise mõttelaad, siis ta suhtub loodusesse üleolevalt ja ei usu looduse tarkusesse. Mõttelaadile vastavalt ta harknääre väheneb kuni tasapisi hajub. Harknäärme vähenemine näitab, kui valesti inimene looduse põhjuse ja tagajärje seadust mõistab. Kes põhjuse ja tagajärje täiesti pea peale pöörab, selle harknääre vajub lümfisüsteemi laiali. Lümfisüsteem peab nüüd sedavõrd võimsamalt tagajärgi likvideerima.

Igal inimesel on vajadus olla keegi. Hirm teeb vajadusest tahtmise. Kui Te kardate, et Teid ei peeta kellekski, kui Teil ei ole seda, mille järgi inimest kellekski peetakse, siis Te võite õppida ja töötada, saavutada väga palju ja kõik

peavad Teid tähtsaks ninaks, aga nagu Te iseenda peale mõtlema hakkate, nii tunnete ikka, et Te ei ole keegi. *Tunne on üks, aga teadmine on vastupidine.* Mida targem olete, seda rohkem jääb teadmine peale. Häiriv tunne saab alla surutud, aga ta juhib Teid alateadlikult, kasvab pidevalt ja muutub tingimuste esitamiseks: *"Kui ma ei tee seda, siis ma pole keegi."* Kuna Te tahate olla keegi, siis Te muudkui teete ja teete, kuni haigestute.

Mida rohkem olete ise oma elu heaks teha tahtmisega rabelnud, seda rohkem olete ennast teistele meeldida tahtes ohverdanud. Seda tõenäolisem on, et kui Te enam nende silma alla ei juhtu, siis Teid nagu polekski olemas. Tunnete, et Teid on unustatud ja teate, mis on põhjus. See on see, et Te pole keegi. Sellise mõtlemisega Te olete haige ja jääte haigeks ka edaspidi.

Tahtmine olla keegi sunnib iseennast halvustama ja ootama, et teised tõestaksid vastupidist. Kui teised sellisest mängust väsivad ja tüdivad, siis inimene haigestub.

NÄIDE ELUST

Veidi ülekaaluline naine, kes on kaalu pärast endale keelanud seda, mis teistele on lubatud, kes on alati püüdnud olla kena inimene, hea spetsialist, naine ja ema, tunneb südames seletamatut ängistust. *"Ah mis mina...,"* on tal kombeks öelda ja ka mina kuulen seda korduvalt. Aastatega on rõõmsameelsest igas olukorras hakkama saavast naisest saanud naerev mask. Üks häda ajab teist taga, aga õiget haigust nagu polegi. Enam ei julge ta ennast tööl isegi "augu täiteks" pakkuda ja teised ei palu ka. Ta on teinud järelduse, et teda ei vajata enam, et ta on mitte keegi. Noored, ilusad, saledad kaaluvad tema tarkuse ja elukogemused üles olgugi, et nad ei oska midagi. (Pange siinkohal tähele inimese hinnangut ehk suhtumist teistesse.)

Oma solvumist ta välja ei näita, olgugi et vahel solvatakse tema meelest (!) lausa tahtlikult. Tunne, et varsti tuleb raske haigus ja siis öeldakse viisakalt, et tema teeneid enam ei vajata, pigistab rinnus nii, et vahel ei saa hingata. Püüd söögiisu ohjeldada raugeb alati, kui ta tunneb, et ta on nagunii mittekeegi. Kellele teda tarvis on!? Vaatasin, missugune on tema tahtmine olla keegi.

See oli nagu täpsuslaskur, kes püüab ämblikuvõrke täis maa-aluse kaeviku pilukujulisest laskeavast maapealsetele liikuvatele objektidele pihta saada. Kui üheaegselt *kõigile* märklaudadele *korraga* pihta ei saa, siis ta teab, et tal pole õigust sealt ämbliku elupaigast maa peale mitte tahtagi. Istu siin ja vahi ämblikuga tõtt, rohkemat sa ei vääri! Äärmiselt halvustav suhtumine kõigesse,

kõige rohkem endasse. Tahtmine jätkuvalt maksimaalselt tegevuse kaudu tõestada, et ma olen ikka veel keegi. Kes sellest aru ei saa, see on nagu ämblik, kes näiliselt häirimatult oma tegemisi teeb ja teist üldse tähele ei pane. Sellise suhtumise tagajärjeks oli tasapisi ligi hiiliv üldhaigestumine, mille puhul keegi ei saa aru, millest häda on alguse saanud.

Kui Te lähete mingisse vanasse mahajäetud majasse, koopasse, lossi, mis on täis ämblikuvõrke, siis mida Te ütlete? *"Siin pole kedagi."* ütlete. Kui lähete kellelegi külla ja pilk peatub ämblikvõrgul, siis mõtlete, et siin pole kedagi, kes ämblikuvõrke pühiks. Ja tõsi ta on, seal *polegi kedagi, sest need inimesed peavad ennast mitte kellekski.*

Kuidas Teie suhtute ämblikesse? Kardate, jooksete minema ja kisendate, jälestate, ei talu, ei salli, hävitate, peate ämblikuvõrku korratuse ja mustuse näitajaks? Või hoopis tunnete aukartust, jätate ta rahule ja ootate, et ta läheks ise minema. ***Nii nagu Te suhtute ämblikusse, nii suhtute keegi-olemisse.***

Õppides tundma *tahtmist olla keegi,* märkasin, et ta näitab ennast kõigil ämblikuna. Sain aru, et ka ämblik on õpetaja, kes tuli Teie tuppa ütlema: "*Kallis inimene! Sa tahad olla keegi, sest sa arvad, et sa ei ole keegi. Lase oma tahtmine vabaks, siis tunned, et oled keegi. Sa ei ole vahepeal midagi teinud, aga nii nagu sa tunned, nii sinusse ka suhtutakse. Võõrastest on see kohe näha. Omadega võtab natuke aega, sest nad on harjunud, et sa ei pea ennast kellekski ja siis nemad ei pea ka. Nii, nagu sa ise endasse suhtud, nii suhtuvad ka teised sinusse. Pea seda meeles, see on elu seadus!*"

NÄIDE ELUST

Läksin tuttavate juurde. Naine oli iga minut sünnitama minemas. Sünnituse riskifaktoreid oli meditsiinilises mõttes rohkem kui küll. Ta oli pidevalt meeleparandusega tegelnud, aga iga külastus naistenõuandlasse andis talle stresse kapaga juurde, sest teda noomiti pidevalt, et ta niisuguse ohtliku asja üldse ette võttis. See tegi mind ärevaks. Kui inimene faktidega vastu seina surutakse, riskipunktid kokku loetakse ja selgub, et nii sina kui ka sinu laps polegi muud kui üks risk, siis on inimene ainult üks suur hirm ja teate küll, mida hirm teeb. Nii et mina läksin jälle julgustama.

Astun välisuksest sisse ja esimene koht, kuhu mu silmad vaatavad, on esiku lambikuppel. Pole mu silmad ei enne ega pärast sinna sattunud, see tähendab,

et minu hing ei ole enne ega pärast mind sinna vaadata käskinud. Mida ma näen: lambikuppel on paksult ämblikuvõrke täis. Tean, et nad on ülipuhtad inimesed, liiatigi veel vastsündinu kojutuleku ootel.

Ma ei jõudnud veel naermagi hakata kui häbist lapiline naine oli pika tolmuharjaga kohal ja küünitas lambi poole, ise vabandades: ma ju alles eile tegin ta puhtaks. Seda ma usun. Tean, et ämblik oskab imekiirelt kududa, kui tarvis on, ja siin oli tarvis. Haarasin harjavarrest kinni: "*Kuss, rumaluke! Ämblik tuli sulle appi ja sina ei saa aru. Kui sa kõige selle peale, mida sa oled kannatanud, ei ole suutnud iseennast leida, siis ämblik aitab su selleks korraks hädast välja. Enne sünnitust ei tohi ühtegi ämblikuvõrku puutuda. Palu iseendalt, lapselt, ämblikult ja võrgult oma viga andeks ja hakka oma tahtmist olla keegi, vabastama.*"

Naine sünnitas terve terase silmavaatega rahuliku lapse, kelle areng on vaatamata riskipunktidele juba aasta otsa olnud täiesti normaalne. Ema ise on samuti terve. Ega õnneämblik ilmaasjata neile õigel ajal külla ei tulnud.

Harknäärmel on ämbliku energia. Ämblik koob võrku, nagu harknääre loob lümfisüsteemi. Kui inimene on keegi, siis tema harknääre on parajalt suur ja lümfisüsteem on temale vastav. Selline inimene on terve. Niipea, kui tekib tahtmine olla keegi, nii tekivad ka harknäärme ja lümfisüsteemi haiguslikud muutused.

1. Ülisuur *hirm, et ma ei ole keegi,* pigistab harknäärme hernekeseks ja lümfisüsteemi hapraks kergelt katkevaks võrgukeseks. Selline harknääre ja lümfisüsteem on inimesel, kes on elanud vanemate hirmuvalitsemise all ja kardab täiskasvanunagi kõiki ja kõike. Tugevad vanemad imestavad, kust neile selline nõrk laps on tulnud. Kaaskodanikud imestavad, kuidas inimene nii elujõuetu võib olla.

2. Kui inimene *kardab, et ta ei ole keegi, aga tahab kellekski saada*, siis tema harknääre on nagu väike ämblik, aga lümfisüsteem hakkab suurenema. Mida suurem on tahtmine, seda rohkem laienevad lümfiteed ja lümfisõlmed. Suurenenud lümfisõlmi võib käega katsuda. Turses või elefantiaasi nime all tuntud jäävat kehaosade suuremaks paisumist võib silmaga näha.

3. Kui inimene on *õppinud hirmudest üle olema ja ta on saanud, mida on tahtnud*, siis ta lööb oma haarmed laiali nagu ämblik, kes oli nagu pisike

kämbuke, aga nüüd sai suureks pikajalgseks ja hirmutavaks. Enne hirmutati teda, nüüd hirmutab tema teisi. Kui teda primitiivsel kombel kisades ja karjudes hirmutati, siis hirmutab ta teisi oma jõulise kägistamise ja tühjaksimemisega. Aga kui teda hirmutati mürgiste hinnangutega, siis ta muutub mürgiämblikuks.

Kui hakkate oma tahtmist keegi olla vabastama, siis ärge imestage, kui ämblikku enda seest välja kõndimas näete. Tehke seda korduvalt, siis näete, et Teie sees on lausa ämblike kasvatus. Vastavalt sellele kuidas Te olete ennast *kellekski* kasvatanud.

Mida rohkem inimene sunnib ennast keegi olema, seda suuremaks kasvab tema harknääre. Ühel hetkel on ta nagu suure keha ja jämedate jalgadega krabi, kes, nagu vähkki, oma ei jäta. Raiu või tükkideks. Kui inimesel on mingi eesmärk, mille kaudu tõestada, et ta on keegi, siis tal tekib eesmärgile vastavasse kohta kehas vähktõbi. Kui inimene tahab kõiges alati ja igavesti olla keegi: tark, soliidne, intelligentne, siis tema harknääre on nagu enda suurekskasvatamisest ja kokkuvõtmisest väsinud rindkeresse laialivalgunud krabi, keda ennast ei ole, aga kelle tahtmised nagu haarmed haaravad automaatselt edasi. Sellise haiguse nimi on ***sarkoidoos.***

Iseeenesest ei ole sarkoidoos pahaloomuline protsess, aga kuna ta kahjustab keskseinandit ja kopse, siis võib tema kulg olla pahaloomuline. Sarkoidoos tekib siis, kui inimene tahab ükskõik mis hinnaga tõestada, et ta on keegi, aga ei suuda. Sellisel lootusetuse ja iseendas pettumise hetkel hetkel kui tekib *täielik ükskõiksus enda* vastu, vallandubki sarkoidoos. Pahaloomuliseks muutub see siis, kui inimene on *täiesti ükskõikne nende suhtes, kes on takistanud tal kellekski saamast.*

Läbi lihtsamate eluvormide inimeseks arenemine tähendab, et me oleme olnud kunagi ka ämblikud. See tähendab, et igas inimeses on vajadusel ämbliku energiat. See on vajalik, et osata olla keegi ka siis, kui me ämbliku elust midagi ei mäleta. Alateadvus teab kõike. Kes püüab elutõde leida, see austab kõike elavat. Ta tabab end aegajalt rõõmsalt äratundmiselt, et ta on, nagu ämblik, osanud ühe töö nii filigraanselt ära teha, et mingit eelnevat peent planeerimist ja mõõtmist polnudki vaja teha. Sisetunne juhtis, tulemuseks oli täiuslik töö.

See inimene julgeb järgmiselgi korral oma sisetunnet uskuda ja keegi ei saa aru, kustkohast ühel inimesel nii kuldsed käed võivad pärit olla. Inimene ise ei oska ka öelda, et ämblikult, aga ega see polegi tähtis. Ämblikul oleksid nagu silmad igal pool, seepärast oskab ta kõike üheaegselt arvestada. Tema silmadeks on tema kootud võrk. Teda polnud läheduseski, kui ta võrk maha

rebiti, aga ta tegi uue võrgu nagu võluväel jälle valmis, kusjuures täiusliku nagu alati. Ämblik töötaks nagu arusaamaga, et kui vaja, siis vaja, mis siin ikka nuriseda. Tema võrgukudumise jälgimine tekitab sõnulseletamatu lugupidamise täiusliku töötegemise vastu.

Kui ämblik koob ühte tuppa võrgu, siis ta võib ise ükskõik kui kaugel olla, aga ta teab, mis selles toas toimub. Ämblikuvõrk on bioloogiline, tagasisidega informatsioonisüsteem, mis tagab isereguleeruvate protsesside kulgemise tingimusel, et ei ämblikku ega võrku ei hävitata. Samasugune on ka harknääre ja lümfisüsteemi töökorraldus. Kui Te hävitate ämblikke ja võrke, siis hävitate märkamatult oma harknääret ja lümfisüsteemi. Aga kui Te vabastate oma tahtmist olla keegi ja kõiki tahtmisi, mis pähe tuleb, siis ämblik läheb Teie elukohast ise minema ja *ämblikuvõrgud muutuvad iseenesest tolmuks.*

Kas te olete kuulnud, et vanasti pandi haavadele ja eriti just halvasti paranevatele haavadele ämblikuvõrku peale. Vanaaja inimesed ei teadnud, et ämblikuvõrgul on lümfi energia ja lümf on puhastaja, aga nad tundsid seda ja tegid nii, nagu tunne ütles. Üks mees, kelle koerahammustusest mädanema läinud käsi ei tahtnud ega tahtnud vaatamata headele rohtudele paraneda, lasi oma ämbliku vabaks ja pani ööseks haavale ämblikuvõrku peale. Järgmisel päeval polnud haaval enam mäda ega turset. Paranemine võttis kolm päeva aega. Mees imestas ainult ühe asja üle: armi ei jäänud.

Kui inimene on keegi, siis ta liigub kiirelt ja kergelt nagu ämblik võrgul. Aga kui ta *tahab olla keegi* ja satub oma tahtmisest, mida *tõestada tahab, sõltuvusse*, siis tema liigesed hakkavad *kurbusest* tasapisi *raskemini liikuma*. Hommikul peab tiheda tursevedeliku peletamiseks tublisti vaeva nägema, et liikuma saada. Mida rohkem inimene ennast sellest kõigest *alandatuna* tunneb, seda tõenäolisem on *liigeste põletiku* diagnoos. Mida rohkem ta oma halva olukorra heaks räägib, nii et isegi oma *silmakirjalikkust* uskuma hakkab, seda lähemal on reumaatiline liigesepõletik. See ei lepi tavaliselt ühe liigesega.

Ämblik on kiire,aga ta ei kiirusta. Kiirustav inimene, kes tahab olla keegi, on nagu ämblik, kes püüab teisi nagu kärbseid oma võrku. Tema filigraanselt välja töötatud ja enda poolt heaks tunnistatud süsteem muutub **autoritaarseks juhtimissüsteemiks**, kus kõik luuravad kõikide järgi ja kus käsule kohene mitteallumine tähendab hukku.

Kärbes on energeetiliselt tüütu heategija. Autoritaarse juhi ehk türanni võrgus saavad eriti palju kannatada heategijad, kes tüütu järjekindlusega halbu heaks püüavad teha. Miks? Sest autoritaarne juht näeb teises iseenda varjatud olemust – putukat ehk tühisust, mida ta hävitada tahab.

Tühisuse tunne provotseerib tahtmist tõestada, et ma ei ole mingi pisikene tüütu putukas, et ma olen keegi. Mida suurem on autoritaarse juhi tahtmine olla keegi, seda rohkem nõuab ta oma võimule pimesi alistumist, et oma autoriteeti kindlustada, kuni hävineb ise ja hävitab süsteemi. Sellise süsteemi vilju saab tunda suurem osa tänapäeva lastest, kelle vanemad tahavad nii teineteisele kui ka lastele oma võimu näidata. Kusjuures selle asemel, et *oma* vigu näha, on need vanemad ägedad riikliku või ükskõik missuguse autoritaarse juhtimissüsteemi vastu võitlejad. Nad ei oska ennast kõrvalt vaadata, seepärast ei näe ka oma vigu ja seepärast peab elu neid karmilt õpetama.

Autoriteetsus ja autoritaarsus on ühe terviku kaks otsa. Kes tahab olla keegi, see tähendab autoriteet, muutub autoritaarseks. Lihtsamalt öeldes türanniks. Järjest sagedamini on juba väikesed lapsed ***türannid***, sest nende vanemad kasvatavad neid *teistest paremaks*. Üliarmastavatele vanematele on nende väike türann üliarmas ja naljakas. Nende omav armastus ei lase ligi mõtet, et nad teevad sellega oma lapse õnnetuks. Sageli vaadatakse teisi vanemaid ja nähakse nende viga, aga iseenese sama viga ei tule pähegi. Türanniks muutunud lapsel on väga raske ennast uuesti leida. Võibolla läheb selleks tarvis haigla või vangla abi.

Kui naisel ja mehel on *mõlemal suur tahtmine olla autoriteet*, siis lapses *summeerub see ülisuureks*. Emast *ainult sellele emale iseloomulik naiselik autoritaarsus* ja isa poolt *ainult sellele isale iseloomulik mehelik autoritaarsus*, mis vanematest võibolla äärmiselt meeldiva autoriteetsusena välja paistab, teeb lapsest *türanni, kellesugust maailm veel näinud ei ole*. Ta ei tarvitse maailmale eluohtlik olla, aga oma vanematele võib ta väga palju haiget teha. Ühiskonna silmis autoriteetsed vanemad võivad olla kodus oma lapse täielikud orjad. Nad peavad kannatama, sest nad on ennast ise orjaks teinud.

Laps võib hakata vanemaid türanniseerima *kohe* sünni järgselt, kui vanemad hakkavad temast *kohe* esimestest elupäevadest alates kedagi vormima. Pole tähtis, et seda ei tehta füüsiliselt. Tähtis on kui kõvasti seda *unistustes tehakse*. Tahtmine, et minu laps saaks kohe noorest peale minust kaugemale ja kõrgemale on *egoistlik taotlus*, mille taga *on tahtmine tõestada oma vanemlikku väärtust*. Nii on vanemate elu areng lapse sünniga praktiliselt seiskunud.

Kui juba ühe lapsega nii raske on, siis teist ei juletagi sünnitada. Kolmandast ärgem räägigemgi. Mida rohkem püüavad vanemad oma probleeme *mõistuslikult* lahendada, seda *rohkem istub laps neil peas* nii otseses kui ka ülekantud tähenduses. Kusjuures ta tunneb ikka, et ta ei ole keegi ja et

keegi ei pea temast lugu. Pahameel selle vastu valatakse välja kõige lähematele. Sageli ongi need vanemad.

Lapse kasvatamine kellekski on suur viga. Laps, keda kasvatakse, ei saa kasvada oma vanematega kõrvuti üht teed käies ja ühiseid tegemisi tehes. Ometi ta tuli just nimelt nii kasvama. Ta teadis ette, mida nende vanematega koos olles kogeda võib ja ta tuli just nimelt neile, sest *nende kogemusteta ei saa ta edasi areneda.* Ta protestib oma kasvatamise vastu erineval kombel. Kui miski muu ei aita, siis jääb ta haigeks, et vanemad halastaksid ja kasvatamise lõpetaksid.

Kui laps jääb korduvalt enne mingit tähtsat kasvatuslikku eesmärki kandvat üritust haigeks, siis vanemad tulevad sageli ise selle peale, et laps ei taha alateadlikult sinna minna. Vähesed taipavad, et lapsel on vajadus olla *oma kodus oma pere keskel*, et õpetada oma vanemaid omavahel suhtlema. Ta on tulnud ju oma vanemaid õnnelikuks tegema. See tähendab iseennast, oma vanemate summat, õnnelikuks tegema.

Kui inimene on enda jaoks keegi, aga see ei meeldi ülejäänud maailmale, sest maailm ei salli, kui keegi on keegi, siis see Keegi elab õnnelikuna ja tervena äärmuslikul juhul erakluses. Pole ju mõtet maailma pärast haigeks jääda või surma minna. Eraklus ei pea olema põlismetsas ega maailma äärel elamine. Oma koduga rahul olev inimene võib teha oma tegemisi ning suhelda maailmaga kirjanduse ja kunsti kaudu. Ta ei ole kurb, sest ta pole üksi. See, kes on keegi, on alati kõigega üks. Haigustel pole vaja teda õpetama tulla.

Tahtmine olla keegi on tänapäevasemas keeles **tahtmine olla autoriteet**. Tahetakse seda, mida ei ole. Tahtmine väljendab hirmu, et ei saada seda, mida tahetakse. Hirm tõmbab hirmutavat ligi. Seega, kes tahab olla autoriteet, võib enda meelest olla autoriteet. Teiste meelest on ta autoritaar.

HIRMUVANGIDEST JA VALVURITEST

Ei ole halba ilma heata ja vastupidi. Raskete ja justkui lahendamatute suhtlemisprobleemidega silmitsi seismine on pannud mind lihtsat keeruliseks ja siis jälle keerulist lihtsaks mõtlema. Suhelda võib sõnatult või sõnadega. Sõna võib olla kõrvaga või südamega kuuldav. Rääkida võib paljusõnaliselt

või vähesõnaliselt. Olge nagu olete, olge mina ise ehk inimene, siis Teid ei häiri ei paljusõnalisus ega napisõnalisus, ei viisakus ega roppus - Te saate mõlema mõttest aru. Esmane suhtlemisvahend on ju süda, mis muudab meeltega saadavat hinnangut väärtuseks. Nii teeme elu lihtsamaks.

Ka stresse võib lihtsamalt vabastada.

Kujutage endale ette, et kunagi ammu, pole tähtis, millal, tuli üks stress kui õpetaja Teie ukse taha ja koputas. Te tegite ukse lahti, ta astus uksest sisse. Te panite ukse kinni ja ütlesite: "*Kummaline, mulle tundus, et keegi koputas.*" Te ei pidanud teda *millekski ega kellekski*, sest ei osanud teda näha. Aga tema on elu kõige pisem, kuid kõige tähtsam ehituskivi. Ta on energia, elu algosakene.

Ta on õpetaja, kes teab, et tal on vaja õpetada nii, et õpilane saab õppetüki selgeks. Kuna teda ei tunnistatud, siis ta pidi suuremaks kasvama, et enda olemasolust märku anda. Ta kasvas TUNDEKS, aga Te hakkasite teda heaks või halvaks nimetama. Tema teab, et see pole õige. Ta pidi nii suureks kasvama, et ei mahuks enam Teie sisse ära. Ta kasvas TUNDEPUHANGUKS ehk EMOTSIOONIKS, liitudes teiste emotsioonidega MEELEOLUKS. Aga Teie ei saanud aru, et emotsioon on vaja vabaks lasta. Ta kasvas veel suuremaks ja muutus ELURASKUSEKS, et Te õpiksite mõtlema, miks Teid tabas selline õnnetus. Kuna Te ka sellest aru ei saanud ja hakkasite ühtlaadi viga aina uuesti ja uuesti kordama, siis pidi ta HAIGUSEKS muutuma, et Te hakkaksite olude sunnil tõvevoodisse surutuna iseendaga olles oma haiguse tähenduse üle aru pidama.

Mida raskem on haigus ja mida vähem on loota kellegi abile, seda rohkem on haige sunnitud kõigest südamest mõtlema, et oma abitut olukorda parandada. Tulemuseks on täielikult muutunud inimene. Ta võib teistele meeldida või mitte, aga ta on kindlasti rohkem iseendaks saanud ja võib öelda, et tal tuli tänu haigusele aru pähe. Võtame ühe näite. Kohusetunne tuli Teisse ja Te panite ta endasse kinni. Temast sai Teie vang, Teie kehast sai tema vangla. Enne seda oli ta kuningaloss. Nende vahel on vangi ja vangla suhted. Üks lõhub ühte, teine lõhub teist ja haiget saavad mõlemad.

Mida on ühele vangile vaja? Nii väga loodan, et Te ütlete: "*Vabadust.*" Kui Te peate seda iseenesestmõistetavaks vastuseks, siis on see Teie meelest nii. Mina mõtlesin samuti. Aga kui hakkasin patsientidele seletama, siis tundsin, et pean selle küsimuse esitama. Vastuseid on olnud erinevaid. Kogesin uuesti, et mõni eluliselt ülimalt lihtne arusaam, mis on minule iseenesestmõistetav, ei tarvitse teisele sugugi nii olla.

Küsisin seda ühe 70-aastase vanaproua käest, kui nägin, et raamatute lugemine ja esimese korra jutt olid temale nagu hane selga vesi. Ta oli teist korda mu vastuvõtul. Ütlesin nii delikaatselt kui vähegi oskasin, et kui tal ei olnud aega oma stresside vabastamisega tegelda, siis poleks olnud vaja praegu tulla. Oleks võinud kunagi hiljem tulla. Ta solvus ja ütles, et on sügavalt nördinud, et ma temast nii halvasti mõtlen.

Olin tahtmatult solvanud kõigi poolt armastatud ja lugupeetud prouat. Tema ei tahtnud tunnistada end labaseks solvujaks – peenem on olla nördinud. Ta rääkis, et on alati olnud oma töökusega ja korralikkusega teistele eeskujuks. Et olukorda mitte hullemaks teha, ütlesin, et tahan väga, et ta saaks terveks ja sellepärast olen nagu karm nõudlik õpetaja, kes ei anna õpilastele armu.

Tal olid sellise õpetajaga isiklikud kogemused ja ta haakus õhinal noorusmälestustesse, et rääkida, mis tema kooliajal kõik juhtunud oli. Me oleksimegi jäänud ainult vanu asju meenutama, aga ma juhtisin jutu märkamatult vajalikesse rööbastesse tagasi. Püüdsin vanadusest aeglustunud mõtlemisvõimega inimesele võimalikult vastuvõetavalt kohusetunde olemust ja tema vabastamise vajadust õpetada. Umbes kümne minuti pärast väljendas proua oma tüdimust aknast välja vaatamisega ja piinatud ohkamisega. Et teda mõtlema virgutada, küsisin: "*Öelge palun, mis on vangile kõige vajalikum?*"

Prouaga toimus äkiline silmnähtav ümbersünd. Loidus ja väsimus haihtusid, põsed lõid punetama, silmad särama, nägu sai naeru täis ja kogu ta olemus hõiskas: "*Ometi ükskord taipas see juhm arst küsida midagi, millele vastates saab oma headust näidata.*" Nii hea inimese käest ei tohi midagi nõuda, temalt peab häda ära võtma. Ta karjatas: "*Süüa!*" Ma oleksin nagu hoobi pähe saanud. Ütlesin vaikselt: "*Kallis proua, sellepärast, et Te nii mõtlete, ongi Teil soolevähk.*" Ta teadis seda isegi.

Inimestel, kelle elu taandub söömisele ja söögiprobleemidele, on seedetrakt haige. Nii mõnigi lõikab sellise jutu pooleks küsimusega: "*Kas siis ilma söömata saab elada?*" Mõnele olen vastanud, et kui lühidalt öelda, siis saab küll. Aasias on registreeritud mitusada inimest, kes pole aastakümneid söönud, kuigi elavad tavapärast elu, teevad tööd ja sigitavad lapsi. See tundub ebausutav, aga põhimõtteliselt on see võimalik, kui inimene on hingeliselt täiuslik. Idamaades süüakse imevähe. Võime öelda, et nad nälgivad, sest ei

viitsi tööd teha, aga see pole õige. Nälgimine ja vähenõudlikkus tunduvad vaid pealtnäha üks ja seesama. Nemad on õhust ja armastusest elamisele palju lähemal kui meie.

Söögiisu väljendab eluisu. Elu võib elada vajaduste järgi, aga ka tahtmiste järgi. Mida suuremad on hirmud, seda rohkem peame materiaalset maailma eluks ja seda rohkem elamegi tahtmiste järgi, pannes keha üha enam kannatama. Puhtalt ainult tahtmiste järgi elavat, see tähendab elus olevat inimest pole olemas. Mida enam vajadused tahtmisteks muutuvad, seda lähemal on surm. Kõige rohkem ilma tahtmisteta, see tähendab vajaduste järgi elavad inimesed on pühakud.

Täpselt nii, nagu inimene mõtleb, nii ta ka seedib. Seepärast nimetatakse mõtlemist sageli ajudega seedimiseks.

A. Vajaduste järgi elav inimene ehk oskab ajastada ja järjestada oma töid, seepärast on tal võimalus teha rahulikult üht tööd korraga. Tal on alati aega. See ei tähenda, et ta hakkab oma aega Teie tahtmiste peale kulutama. Ta teab, mis on tähtis ja mis on vähemtähtis. Hetkel on talle alati kõige tähtsam see, millega ta parasjagu tegeleb. Kui see tegemine on näiteks söömine, siis on see püha toiming, mida ta ei sega ise ega luba ka teistel segada. Tema söömine algab palvega ja lõpeb tänuga, sest söömine on tähtsaim materiaalne tegevus, mis tagab elu säilimise materiaalsel tasandil. ***Vajaduste järgi elava inimese seedimine on kvaliteetne.***

B. Tahtmiste järgi elav inimene ei oska oma tegemisi ajastada ega järjestada, sest teda ajab kiirus taga. Tal on alati ajapuudus ja tuhat tegemist korraga. Söömisele ja puhkamisele eraldab ta niipalju aega kui just hädapäraselt peab, sest need ei kuulu tähtsate tegemiste hulka. Ootamatused lõhuvad tema päevaplaani ilmtingimata ja ootamatustega tegeldes jätab ta söömisega tegelemata, kuigi topib sööki endale suust sisse. Söök kui energia kukub küll makku, aga kuna ta jääb õnnistamata, siis ta ei tea, kuhu kulgeda ja jääb kehasse kui lattu oma järge ootama. ***Tahtmiste järgi elava inimese seedimine on kvantiteetne.***

Nad mõlemad võivad olla:
1. pisiasjadega
2. suurte asjadega tegelejad.

1. Vajaduste järgi elav pisiasjadega tegeleja sööb vähe, aga sageli. Nii peensusteni kui tema pea mõtleb kõiki oma tegemisi ette läbi, nii peeneks

seedib seedetrakt ka söödud toidu. Täiuslikult peenestatud toit muutub energiaks, mille osised läbivad tema keha energeetilise võre ilma sinna kinni jäämata ja saastaks muutumata. Toit annab vaimukehale vajaliku info, füüsilisele kehale vajalikud ained, aga kõik mittevajalik transporditakse kehast välja.

2. Vajaduste järgi elav suurte asjadega tegeleja sööb harva, aga palju korraga. Näiteks üks kord päevas enne magama heitmist. Teie teate, et see on kõige ebatervislikum söömine. Aga kuna ta mõtleb täiuslikult, siis ta ka seedib täiuslikult, ilma saasta kogumata. Kõik valkude, rasvade, süsivesikute, vitamiinide, mineraalide ja kalorite energiad toimivad vaimu arendavalt ja tagavad keha normaalse anatoomia ja füsioloogia. Patoloogiat tekitav saast ei jää kehasse.

3. Tahtmiste järgi elav pisiasjadega tegeleja sunnib end sööma, kuigi tal ei ole tahtmist. Ta võib enda meelest pidevalt mõelda ja teha, aga pärast selgub, et ikka ei olnud nii, nagu vaja. *Enda samastamine oma tööga tekitab tähtsusetuse tunde,* mis võib kasvada käegalöömiseks. Muremõtted peas, mälub selline inimene maitsetut toitu, et see kuidagi alla kugistada. Toit võib olla igas mõttes täiuslik, aga selle inimese sisse jääb ta nii vaimseks kui ka füüsiliseks saastajaks, sest inimene ei oska saadud vajalikku infot vastu võtta. Kõhnumine on sellisel puhul märguanne haigusest.

4. Tahtmiste järgi elav suurte asjadega tegeleja inimene sööb selleks, et tugev olla ja võidelda raskustega. Tema söögiisu on algselt suurem kui tarvis. Ta sööb harva ja palju, et mitte nõrgaks jääda. Toidu kogus ei tarvitse olla suur ega kaloriterikas, aga ta kugistatakse koos paljude halbade läbimõtlemata mõtetega alla. Rasked mõtted on alguses raskustundena maos, siis juba kogu kehas, muutudes liigseteks kilodeks - saastakilodeks. Mida suuremad on tahtmised, seda suurem on läbimõtlematus ja seda suuremad läbiseedimata tükikesed kogunevad keha energiavõresse, tekitades seda raskema haiguse.

Kui inimene on veel siiras ja tahab kõike välja näidata, siis see saast koguneb rasvtõveks. See on kõige tagasihoidlikum, alguses ainult ilumeelt häiriv patoloogia, mis ajapikku, ka siis kui ise ei suurene, toimib seda raskema kandamina, mida kaugemale, kõrgemale ja kiiremini jõuda tahetakse.

Teisiti öeldes: paksuks lähevad need inimesed, kes kõige enam väärtustavad ausust ja seepärast *tahavad* ka ise *väga ausad olla.* Nad toimivad alateadlikult, oskamata teadvustada, et ausus on halva välja näitamine. Seega *paks tahab halba näidata, aga kardab seda välja elada, sest kardab, et teda peetakse*

halvaks. Ta üritab hea tööga ja viisaka käitumisega oma headust tõestada. Ta ei oska mõelda, et ükskord tuleb taluvuse piir.

Mida tähtsam on väline ilu, seda enam keelab inimene endale toitu, mõistmata, et ka hinge vaevalt sees hoidev toidukogus saab ikka analoogselt tema mõtlemisprotsessile seeditud. Vähesed kalorid ei võimalda paksuks minna, aga haigeks jäämist see ei takista. Paljudel paksudel on alateadlik hirm vähem sööma hakata, sest siis nad jääksid kohe haigeks. Selles suhtes on neil õigus.

Mõttelaadi muutmata vajatakse oma stresside tasakaalustamiseks palju toitu ja kui seda ei ole, siis see võetakse keha käest. Keha kõhnub, stresside mahutamise ruum väheneb ja stressid paiskuvad välja - keha haigestub. Näiteks: inimene tahab meeleheitlikult kõhnuda, aga näljatunne tekitab meeleheitliku süüdistamise, et süüa ka ei anta. Süüdistamise viha iseärasustele vastavalt tekibki haigus.

Kes tahab palju, see tunneb, et tal on alati vähe. Ta ei julge ja ei taha sedagi vähest ära anda. Ta tahaks ainult selle, mis talle oma keha juures ei meeldi, näiteks liigsed kilod, ära anda. Ilma vihaenergia äraandmiseta kilod ei lähe. Kes peab ennast kangekaelselt heaks inimeseks, see ei tunnista enda viha, ei mõista vihaenergia sügavat olemust ning mittetunnistamine toimib mittetahtmisena ära anda seda, mis mul on. Suur osa inimkonnast arvab, et neil on kõike liiga vähe, seepärast on neil ka kõhukinnisus.

Kõhukinnisus tekib sellest, et inimene hoiab kõike endale. Tema jaoks on äraandmine kulutamine ja raiskamine. Kui inimesel on kõhukinnisus, siis on tema kokkuhoidlikkus muutunud kindlasti koonerdamiseks. Tema tahtmine saada paneb teda kõiges ja kõigis koonerdamist või pahatahtlikku raiskamist nägema. Ta ei usu, et keegi võiks helde olla. Koonerdamist on vaimset, hingelist ja materiaalset.

Inimene, kes ei taha oma tarkusi välja anda, on **vaimne koonerdaja.** See on kõige hullem koonerdamise liik. Hirm oma tarkusest ilma jääda ei luba vahel isegi elutarkust jagada. Hirm, et minu tarkust või informeeritust kasutatakse ära, on seda suurem, mida kõrgema taseme teadusega inimene tegeleb. Sellise hirmuga inimese hirm suureneb järsult, kui ta kuuleb, et kusagil varastati salajasi teaduslikke andmeid.

Inimese kasvamine ja paljunemine on kvantiteet, arenemine on kvaliteet. ***Teadmiste omale hoidmine on kvaliteediga koonerdamine***, mille puhul kõht nagu käiks läbi, aga vaatamata sellele kogunevad soolte limaskestale suured roojamassid, mis ei lase sooltel kvaliteetset tööd teha.

Hingeline, armastusega koonerdamine tekitab ka asjadega koonerdamise. Asjadega koonerdamine tekitab omakorda veel suurema armastusega koonerdamise. Selle käigus muutub hirm, et mind ei armastata, hirmuks, et minu armastust ei vajata. Enne ei andnud sellepärast, et minule ei antud. Nüüd ei anna sellepärast, et minult ei võeta vastu. Põhjendus on veenev. Kõhukinnisus on *tahtmine* omada seda, mida ma tahan omada. Temaga seotud piinad on *tahtmatus* omada seda, mida ma tahan omada. Eks ole veider, kui mõtlema hakata. Sellised pahupidi mõtlevad, iseendale hädasid kaela kiskuvad veidrikud oleme vähem või rohkem kõik.

Seega **lahtistite tarvitamine on** sisuliselt **inimese tahtele risti vastupidi tegemine,** seepärast ei teki peale soole tühjendamist olulist kergendustunnet. Põhiline saast on kinnitunud soolte limaskesta külge, kogunedes kivikõvadeks-känkrateks. Sool puhastub, kui inimene meelt muudab.

Puhastamise *vajalikkusest* on aru saadud, aga puhastumise *vajadusest* kahjuks mitte. Olen kuulnud paljudest nippidest ja näinud töötamas imettegevaid klistiiriaparaate, mis võivad sooled seestpoolt läikivaks pesta, aga kahjuks on see kõik vaid silmapete. Iseenda meelelaadi muutmine ehk stresside vabastamine võimaldab kõigest ebavajalikust vabaneda üleskiidetud kehavaenulikke protseduure kasutamata.

Ma usun seda, mida kolmanda silmaga ehk südamega näen. Mõned aastad tagasi taheti mulle välismaal demonstreerida ülipeent sooltepesu aparaati, mis ei pidavat üldse keha kahjustama. Katsejäneseks olemise au andsin resoluutselt reklaamijale endale. Ta oli küll solvatud, aga püüdis mind veenda sellega, et tema teeb 1 kord nädalas 2-tunniseid klistiire ja pole kunagi varem end nii hästi tundnud kui nüüd. Hoidsin suu kinni - tarka inimest on targem mitte häirida. Ta ei jäänud rahule. Pidime kunagi uuesti kokku saama, et asja arutada. Kahjuks suri ta vähem kui aasta pärast soolteVähki.

Inimest huvitab alati see, mis on ta *enese nõrk koht*, isegi kui see endast veel füüsiliselt märku ei anna. Alateadvus tõmbab *probleemi lahenduse võimaluse* ligi. *Arukalt* mõeldes laheneb probleem ainult mõtlemise ehk vaimsel tasandil. *Tarkusega* mõeldes hakkame otsima, millega materiaalselt aidata. Inimene, kes enda viga veel ei teadvusta, tunneb sama viga teistes. Ta võib end täielikult pühendada teiste abistamisele, märkamata iseenda keha süvenevat haigust. Keha tõestab talle sellega, et keha on vaja aidata kõigepealt mitte materiaalselt - ravimite ja protseduuridega - vaid vaimselt, meeleparandusega. Mida tasakaalukamalt inimene mõtleb, seda vähem on talle materiaalset abi tarvis.

Kõhukinnisus kiirendab sooltevähi teket. See ei tähenda, et pidevalt vedel roe räägiks vähi võimatusest. **Kõhulahtisus** on töödega seotud meeleheide, mille puhul tahetakse kõigist häirivatest tegemistest korraga lahti saada. Kui inimesel on väga suur tahtmine tugev olla ja oma tugevust demonstreerida ning sama suur **tahtmine kõigist vastumeelsetest tegemistest lahti saada**, siis võib ta kõht pidevalt lahti olla. Ta võib minestamistundeni nõrgaks jääda, aga läheb silmnähtavalt paksemaks. Miks? Sest kõik vajalik - mineraalid, vitamiinid - voolab kehast välja, aga mittevajalik - üleliigsed kalorid - jäävad sisse. Ainevahetuse häire suureneb veelgi.

Paks tahab ise aus olla, kõhn tahab, et teised ausad oleksid. Paks võib valetajaid ka ausaks pidada, kõhn peab ka ausat valelikuks. Kõhn on teiste suhtes väga nõudlik, sest ta arvab, et teistel pole talle midagi ette heita - ta on ju vormis inimene. Kui paks inimene võtab elu eesmärgiks kõhnumise ja ta tõesti kõhnub, siis tema nõudlikkus iseenese suhtes muutub ülinõudlikkuseks teiste suhtes. Tekib põhimõte, miks teised ei saa, kui mina saan. Selline suhtumine võib muutuda täielikuks julmuseks. **Kaalujälgimine on moodne**, julmus ka.

Rasvkude on stresside ladu. Täpsemalt kurbuse, aga ***kurbus on võimetu viha***. Kui lao mõõtmeid vähendatakse, siis peab sisu tihedamalt paigutuma. Kui ladu veel väheneb, siis peab sisu kokku pressima. Missuguse kehakaalu juures sisu plahvatusohtlikkuse kriitilise piiri ületab ja millisel hetkel see plahvatab, sõltub laoomaniku taluvuse piirist ja naha paksusest ehk tahtmisest olla aus inimene.

Ilus idee ***jälgida oma kaalu ja toidu kvaliteeti***, on kaalujälgijate poolt muudetud farsiks. Võistlemine, kes rohkem kilosid kaotas, jätab väheseid kaasalööjaid külmaks. Hasart ei küsi, mis pärast saab, peaasi on saada endale *kaubanduslik* välimus. Ükskõik, missugune haigus sellisest stresside tihendamisest tekib. Hullem on see, kui *Inimene* saab hävitatud. Paks teotahteline heasüdamlik inimene, kes tundis maailma vastu aktiivset huvi, muutub järsku oma keha orjaks, kes ei näe peale kalorite ja kilogrammide enam midagi.

Võite tunda end puudutatult, sest ka Teie olete kaalujälgimisega tegelenud. Tahaksite mulle öelda, et Teie ei muutunud selliseks. Kui ei muutunud, siis ei võtnud Te kaalus oluliselt alla ka. Kui ei võtnud, siis lõite käega. Kvaliteeti on ju raske tagada. Kvantiteediga on märksa lihtsam. Põhimõtteliselt on kaalujälgimise idee tänuväärne, sest ta õpetab inimest oma kehale tähelepanu pöörama ja toidu kvaliteedist aru saama.

Eespool näiteks toodud prouale olid nii kõhukinnisused kui ka -lahtisused igapäevased nähtused. Minu jutusse süvenemata õigustas ta end sellega, et tuletas mulle meelde sõjakoledusi ja küüditamisi, kuigi ei mina ega tema ei olnud selles elus nende käes kannatanud. Mina jälle tuletasin temale meelde, et me mõlemad oleme eelmistes eludes nälga surnud ja seepärast on mõlemal hirm nälga jääda. Minul on veel hirm nõrgaks jääda, sest ma loodan ainult endale. Temal on see hirm veel väike, sest tema arvab ikkagi, et teised peavad teda aitama ja terveks tegema.

Proua oli minu jutuga nõus, kuigi ta ei saanud aru, millega ta nõus oli. Heaks inimeseks olemise tahtmine paneb ta alalõpmata nii käituma. Hiljem on ta alati solvatud. Samas sunnib seesama tahtmine teda suud kinni hoidma ja oma solvatust alla neelema, muidu öeldakse võibolla tagaselja midagi halvustavat. Ta oli surmkindel, et kellelgi ei ole tema kohta ühtegi halba sõna öelda. Ainukene, kes oli vastupidist juttu rääkinud, oli ta vanamees, aga see oli juba 20 aastat surnud. Ja lapsi tal ei ole.

Püüd kõigile meeldida, realiseerub praktiliselt alati perekonna arvelt. Mida suurem on tutvusringkond ja tahtmine nende kõigiga läbi käia, seda rohkem kannatavad abikaasa, lapsed ja vanemad. Kui võõrad ei jaganud nii palju armastusväärsusi kui armastuse ärateenija lootis, siis on perekond süüdi. Halb perekond ei lase heal inimesel piisavalt särada.

Nimetades võõraid inimesi heaks, nimetatakse omasid kindlasti halvaks. Kuni ühel hetkel muutuvad ka võõrad halvaks, sest nad ei ole hinnanud hea inimese jõupingutusi piisavalt kõrgelt. Ka perekonna solvatus süüta süüdlaseks olemise pärast pöördub süüdistajale endale tagasi. Lõpp on alati üks: inimene tunneb, et keegi ei armasta teda. Igal järgmisel päeval kordub järjest mustema stsenaariumiga üks ja seesama, niikaua, kuni inimene oma meelt muudab või ära sureb. Viimane variant on siiani olnud enam levinud. Vastupidiselt õpetlikule vanasõnale visatakse käesoleva elu toimetused järgmise elu varna.

ELU LÄBI SEEDIMISEST

Inimese elu on üks lõputu ***tegelemine*** ehk ***tegevuses olemine***. Tegelemisi on erinevaid: vaimseid, hingelisi ja füüsilisi. Maast, ilmast ja iseenda osast selles lõputus maailmas *mõtlemine* on ***vaimses tegevuses olemine.***

Armastamine on ***hingelises tegevuses olemine***. Töötamine on ***maises tegevuses olemine***. See kõik kokku on lihtsalt olemine ehk elus olemine ja sihikindel oma vajadustega tegelemine ehk vajaduste rahuldamine. Inimesena elus olemiseks on kõigepealt vaimsete vajaduste, siis hingeliste ja kõige lõpuks füüsiliste vajaduste rahuldamise selline järjekord vajalik.

Alateadvus teab, kuidas on vajalik. Kui me ei oska alateadvuse teadmisi teadvustada, siis me ei saa selle järjekorra vajalikkusest aru ja laseme mõistusel kõik pea peale pöörata. Tagajärjeks on seedetrakti haigestumine. **Seedetrakt näitab sellega, kuidas me oma töödesse ja tegemistesse suhtume**. Kuidas ja kui palju me oma töödest sõltume ja oleme kinni *tahtmises töö abil midagi saada*.

Tegevus muutub tööks, kui sihikindlus muutub eesmärgikindluseks. See tähendab: kui hirm muudab vajaduse tahtmiseks. Eesmärgi nimel elades ei saa lihtsalt olla ja vajalike asjadega tegelda. Eesmärgi saavutamiseks *peab* midagi tegema ja *mida suurem* on eesmärk, *seda rohkem* peab tegema. Nii muutub eesmärgi nimel elaja töö orjaks. Ori on sunniviisiline tegija ja tegemise käes kannataja. Seepärast ori vihkab tööd. Mida targem ori on, seda rohkem vihkab ta ka peremeest, kes sunnib tööd tegema. Nii vihkab tänapäevane enda meelest vaba inimene riiki, peremeest või iseennast, sõltuvalt sellest, kelles ta käskijat näeb.

Mõtlemine *millegi või kellegi saamiseks* on ***vaimne töö***. Armastamine *millegi või kellegi saamiseks* on ***seksimine kui maine töö***. *Millegi või kellegi saamiseks* töötamine on ***orjatöö***. See kõik kokku on oma tahtmiste saamise ehk eesmärgi nimel **iseenese ohverdamine**. Saamise nimel elava inimese seedetrakt saab haiguse, mille *raskus* on võrreldav saadud väärtuse *hinnaga* ülekantud tähenduses.

Tahtes hea olla, tahab inimene teistele head teha, et endal hea oleks. Tahab head anda, et head saada. Enamasti saabki. Ainult heaga tuleb kaasa tema nähtamatu pool – halb, mis tekitab haigusi. Haigus õpetab, **et tahtlik teistele hea tegemine on tahtlik endale halva tegemine** ehk pahatahtlikkus. See energia teeb inimesest kurjategija.

Kui teised ei lase endale head teha, ei võta head vastu, siis jääb tahtmine realiseerimata. Tegemata tegu, mida tahaks teha, on soov. **Teoks tegemata heasoovlikkus muutub pahasoovlikkuseks, kui teda heaks ei peeta.** Mida rohkem realiseerimata häid soove, seda rohkem solvatust ja seda lähemal on vähktõbi.

Niisiis ***tahtmistel on kaks otsa: heatahtlikkus ja pahatahtlikkus. Soovidel on samuti kaks otsa: heasoovlikkus ja pahasoovlikkus***. Kasvatades ühte, kasvab teine. Hädas inimene ei suuda oma parima tahtmise juures aru saada, miks ta kogu oma headuse juures nii rängalt kannatama peab.

Kuna kõhuõõne organite seisund väljendab Teie tööde ja tegemiste olukorda, siis pange selles peatükis tähele sõnu: **tegelemine, tegemine ja töö** kõigis käänetes ja pööretes. Tunnetage neid sõnu eraldi ja Te saate aru, et tegelemine on piiritu mõiste, mille sisse mahuvad kõik tööd ja tegemised, aga töö sisse mahub väga vähe iseendaga tegelemist. Seepärast on inimesel, kes aina teeb ja töötab, seedetrakt haige. *Pole tegevust, mille olukord ei peegelduks seedetraktis ja pole haigust, millega samaaegselt ei oleks häiritud vastav seedetrakti osa.*

Materiaalse* töö *vaimse* vabastamisega iseendast muutub töötegemine iseendaga tegelemiseks selle töö läbi.** Kui enne iga tööd kulutate paar minutit temaga suhtlemise peale, see tähendab, ***vabastate ta endast, siis tunnete, kuidas Teie *suhtumine töösse muutub*. Olete rasket või ebameeldivat tööd armastama hakanud ja ta ei ole enam raske ega ebameeldiv. Töö lõppedes on väsinud ainult Teie keha, aga mitte enam hing, nagu varem. Olete endaga rahul. Kui olete rahul endaga, siis olete rahul ka tööga ja üleüldse maailmaga.

Olete selles töös iseendaga tegeleja ja see töö ei jäta Teie seedetrakti oma jälgi. Kui õpite vabastama kõiki töid, enne kui neid tegema hakkate, siis Teie seedetrakti probleemid lakkavad olemast. **Iseendaga tegelejal lakkavad mitte ainult seedetrakti hädad, vaid kogu kõhuõõne hädad.**

Kõige pretensioonikam tööobjekt on teine inimene. Teenindajad, sealhulgas ka meditsiinitöötajad, on kõige rohkem hädas inimestega, kes nõuavad, et nendega tegeldaks, aga ise vaatavad passiivselt justkui kõrvalt, et näis, mis välja tuleb. Kusjuures neis on absoluutne teadmine, et vaimse abi eest ei pea maksma.

Õppige vabastama vaimselt endast seda füüsilist inimest, kes tahab, et Te temaga tegeleksite. Kui seda oskate, siis Te võite talle füüsiliselt teha seda, mida tema tahab, aga endale teete sama asja vaimselt. Temale ei saa Te seda vaimselt mitte mingil juhul teha. Tulemuseks on, et te olete mõlemad iseendaga ja teineteisega rahul. Tema ei saanud küll vaimset abi, aga kuna ta tuli tahtmiste ja nõudmistega, siis ta tegelikult ei tulnudki vaimset abi saama. Teile tänulik olles, on ta alateadlikult ka mingil moel siiski vaimset abi saanud.

Nii tehes saate aru mõtteterast, et kõik, mis inimene teistele teeb, teeb ta tegelikult endale.

Suures plaanis: ***kõhuõõne vaevuse asukoht viitab Teie probleemi põhjuse asukohale.*** Mida see tähendab? See tähendab, et nagu inimesel on vaim, hing ja keha, nii on tal ka ülakõht, keskkõht ja alakõht.

I. **Ülakõhu probleemid** viitavad ***vaimsete tegemiste probleemidele.,***

II. **Keskkõhu probleemid** viitavad ***hingeliste tegemiste probleemidele.***

III. **Alakõhu probleemid** viitavad ***materiaalsete tegemiste probleemidele.***

Kõiki vaimseid, hingelisi ja füüsilisi probleeme on võimalik lahendada vaimselt, aga ühtegi probleemi pole võimalik lahendada ainult füüsiliselt.

Haigust võib ravida füüsiliselt ehk meditsiiniliselt, haige koe võib isegi kirurgiliselt kehast eemaldada, ***aga haigestumise*** probleemi ***pole võimalik meditsiiniliselt lahendada.*** Süda ei saa meditsiinilisest ravist rahu. Ja kui saab, siis ainult näiliselt, lühikeseks ajaks, sest varsti tuleb järgmine probleem.

Probleemide lahendamine on algupärasemas keeles **korda tegemine. Elu ei ole vaja heaks või halvaks teha, elu on vaja korda teha.**

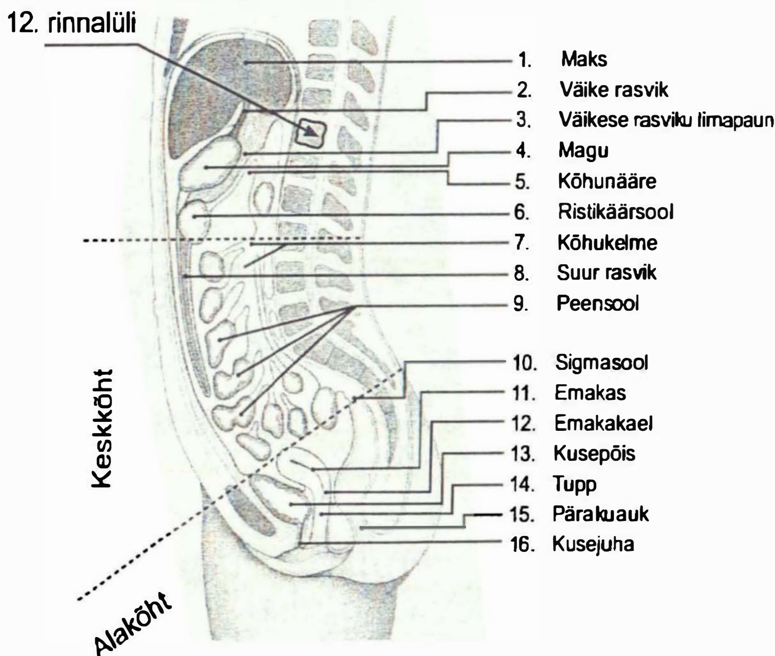
- ***Vaimsete probleemide lahendamine ainult*** **vaimselt** on kõige hõlpsam, sest nad on ühesuguse tihedusega energiad. Ainuke tingimus on, et inimese vaim oleks ikka kodus, et inimene oleks mõtlemisvõimeline. Hing on vaimne tasand.

- ***Hingeliste probleemide lahendamine ainult*** **vaimselt** on suhteliselt kerge, sest hing on alati kodus. Ta võib olla nii alla surutud, et elab samahästi kui keldris, aga kui temaga ühendust võetakse, siis ta kuuleb.

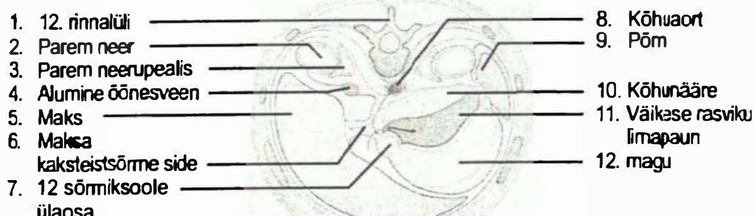
- ***Materiaalsete probleemide lahendamine ainult*** **vaimselt** ***on võimalik***, ainult et see on väga raske. Enamikul tänapäeva inimestest ei jätku selleks püsivust ja materiaalse tasandi kõige suuremat väärtust - aega. Raskus muutub normaalsuseks, kui inimene saab aru, et see on talle vajalik.

Mõelge praegu oma kõhu probleemidele. Kuidas kujutate ette oma ülakõhu ehk vaimsete probleemide lahendamist ainult vaimselt või ainult füüsiliselt? Mis on võimalik, mis ei ole võimalik? Kuidas kujutate ette oma keskkõhu kui hingeliste probleemide ravi ainult vaimselt või ainult füüsiliselt? Kuidas

Organite paigutus kõhuõõnes



Läbilõige 12. rinnalüli kohalt



Allikas: Color Atlas of Anatomy, Third edition, 1993

kujutate ette oma alakõhu kui materiaalsete probleemide lahendamist ainult vaimselt või ainult füüsiliselt? Kas füüsiliste probleemide lahendamine ainult füüsiliselt on võimalik?

- *Vaimsete probleemide lahendamine* **füüsiliselt** pole mingil juhul võimalik.

- *Hingeliste probleemide lahendamine* **füüsiliselt** pole samuti võimalik, olgugi, et inimesed räägivad, et kui mul oleks hea elu, siis mu hing oleks rahul. Seda räägivad need, kes pole head elu ja sellega kaasas käivaid hingepiinu veel maitsta saanud.

- *Materiaalsete probleemide lahendamine ainult* **füüsiliselt** pole samuti võimalik, kui inimesel ei ole mõistust peas. Materiaalsete probleemide lahendamine materiaalselt on *ainult ühel tingimusel* võimalik. See on siis, kui inimene elab loomana.

ÜLAKÕHT

Ülakõht vastab vaimsele tegelemisele.

Ülakõhus asuvad magu, maks, kaksteistsõrmiksool, ristikäärsool ja põrn.

Mõtetes saab tegeleda iseendaga ja oma suhtumisega maailma. Selle tegevuse tagajärjeks on inimesena arenemine. Kui *saame aru*, et endaga on vaja tegelda, siis *tunneme* vajadust tegeleda. Kui *peame* tegelema, siis võibolla tegeleme, aga *ei tunne vajadust* tegeleda. Märkamatu protest on tunnetuse hävitanud. Sellisel juhul on tegelemine *eesmärkitaotlev*. See tähendab, et

**mõtlemine muutub tööks hetkest,
mil mõtetes hakatakse midagi
eesmärgikindlalt tegema.**

Kui mõtlemisest ***ei tule midagi välja***, siis see *jääb sõna otseses mõttes sisse* ja koguneb ülakõhu vaevusteks, haigusteks.

Lapsed ja vanad inimesed, kellel on juba või veel iseseisev mõtlemisvõime olemas, aga kes seda kasutamata iseendaga tegelda ei taha, hakkavad *nõudma, et nendega tegeldaks*. Nad muutuvad tõelisteks jonnipunnideks. Küsige lapse käest, kus ta Jonnipunn elab ja ta näitab kindlasti oma kõhu peale. Vanuri käest ei peagi küsima, ta kaebleb ise oma kõhuvalude pärast. Mida suurem on ükskõik missuguses vanuses inimese tahtmine, et temaga tegeldaks, seda suuremad on tema kõhu probleemid. Kui Teie temaga tegelda ei taha, siis on Teil samuti. Teist võimalust ei olegi, sest kui Teid millekski sunnitakse, siis Te protesteerite nii ehk naa ikka.

Tahtmine, et minuga tegeldaks, püüab teisi pidevalt endale allutada. Kui Te tahate hea olla ja lasete ennast allutada, siis ta ei anna teile kusagil rahu. Nii laps kui ka vana inimene tulevad Teile ka WC-sse järele ja on väga protesti täis, kui Te ta välja ootama ajate. Teda ei häiri, et Te potil istute. Teda häirib, et temaga ei tegelda. Kuna kõik ei ole ühesuguse arengutasemega, siis õppige oma vajadusi teistele ka sõnades väljendama. Nii on lihtsam suhteid korda teha.

Laps laseb meelsasti oma Jonnipunni vabaks ja lehvitab talle käega järele. Vana inimene ajab sõrad vastu ja nõuab oma õigust. Tema meelest on kõik, kes temaga ei tegele, ebaõiglased, ülekohtused või pahasoovlikud. Vastavalt sellele, kuidas ta ise teiste suhtes on. Et Teie kellegi jonnimise käes ei kannataks, vabastage oma tahtmine, et minuga tegeldaks. Mõelge ise, mida tegelemise mõiste Teie jaoks tähendab.

Vanaks muututakse siis, kui iseendaga ei tegeleta. Elu ehk armastuse *muutmisest* ainult tööks tuleb süütunnete teemaga seoses pikemalt juttu. Küllap olete teadlik, et inimesi kiputakse klassifitseerima nende vaimu vanuse järgi noorteks, küpseteks, vanadeks jne. Samas armastatakse korrata mõttetera, et inimene on nii noor, kui ta ennast tunneb. Kuidas need asjad siis tegelikult on?

Vaim on tasakaalustatud energia ehk elu kvaliteet. Vaimne arenemine on elu kvaliteedi tõus, mida ei saa tõsta, aga mis tõuseb ise, kui õpime elu tundma. Mida üksikasjalisemalt inimene elu tundma õpib, seda kõrgem on tema küpsusaste, mis annab vaimule sümboolse vaimse vanuse. **Vaimu vanus**est olenemata võime tunda ennast sünnist surmani noore või vanana. Mida vähem on inimesel stresse, seda noorem ta hingelt on. **Hinge vanus** määrab käesoleva elu ja tervise.

Kui Teil on hea tunne mõelda, mis kõik Teil on, siis olete veel aastatelt või hingelt noor. Kui Teil on halb kõigest, mida Teil ei ole, siis olete samuti noor. Kui Teil on halb kõigest, mis Teil on või ei ole, siis olete juba vana või hingelt vana. Aga kui Teis on oskus võtta kõike häirimatult nagu ta on ja minna edasi oma teed, siis Te olete vana vaim. Vana vaimu hing ei vanane.

Hing kulub vanaks, vaim küpseb vanaks. Hinge kannatustes vananemine on osa vaimu küpsemisprotsessist.

Haigena sündinud laps on sünnist saadik hingelt vana. See tähendab, et eelmise elu lõpus oli ta töötegemisest nii väsinud ja nüri, et ei osanud endale isegi suremiseks aega võtta. Elu annab igaühele aega iseendaga tegelemiseks. Isegi kui selle alles surivoodil vastu võtame, võime põhimõtteliselt oma elu

jooksul tehtud vigadest aru saada, neid iseendale tunnistada, see tähendab - parandada. Surivoodil pihiisale pihtimine on mõne inimese hinge nii nooreks ja kergeks teinud, et eluvaim saab tagasi tulla ja inimene elab veel pikki aastaid.

Kui pihiisa karmi kohtumõistjat mängib, siis seda ei juhtu. Samasugune ilmalik pihiisa on inimene ise, kui ta mõtleb isegi surma palge ees oma tegemata tegemiste peale. Kui tegemata tegemine on kellelegi kättemaksmine, siis on koorem eriti raske. On inimesi, kes ütlevad, et nad *ei anna surres ka andeks*. See tähendab, et nad ei lase oma tegemata tegemiste koormat vabaks ja seepärast ei leia oma lapselikku muretust üles. Järgmist elu on ta seepärast sunnitud vanana ehk haigena alustama. Tema ainukene võimalus on nüüd vanemad, kes oskaksid enda stressikoormat vabastades lapse hinge kergendada.

Kuna vanemate energiate summa ehk lapse elu algenergia on sama, mis lapse eelmise elu lõppenergia, siis on selliseid vanemaid, kes lapse õnnetust nähes iseendasse süüvivad, vähe. Iseenda süüdistajaid on küll, aga kriisiolukorras ei tohiks kallist aega selle peale kulutada. Samuti ei tohiks aega teiste süüdistamise peale raisata. Ometi tehakse seda pidevalt. Tegudeinimene elab põhimõttel: mis te vahite ja sügate kukalt, tegutseda on vaja! Ta ei saa aru, et kui üleüldises võidujooksus kukal sügelema hakkab, siis on just praegu kõige õigem kukalt sügada. Hea mõte annab endast niimoodi märku.

Tahtmine olla ainult hea peab iseenesestmõistetavamaks, et see, kes on süüdi, see oma süü ka lunastab. Kaasasündinud haiguste põhjustajaid otsitakse ja leitakse kõikjalt ümbritsevast keskkonnast, ainult mitte iseendast, ja meditsiin kui ümbritseva keskkonna sibi *peab* vea parandama. Nii teaduslik kui ka alternatiivne meditsiin võib kõik võimaliku teha, aga see on haige muutmine. See on vägivald, mis lapse juures *häid* tulemusi andes, annab perekondlikus mõttes *halbu* tulemusi. Veidi tervem laps ja samavõrra katkisem perekond peatab lapse paranemise ikkagi.

Seal, kus vanemaid õpetatakse *lapsega tegelema*, mitte meditsiinisse klammerduma ja lootma, saadakse märgatavalt paremad tulemused nii lapse kui ka perekonna tervise suhtes. Alles siis, kui küpseme sinnamaani, et vanemad õpivad haige lapse puhul iseendaga vaimselt tegelema, näeme imet.

Laps on vanemate vaimne õpetaja. Kui ta haigena sünnib, siis ta juhib tähelepanu vanematevahelistele samavõrra haigetele suhetele ehk armastusele, mis on muudetud orjatööks. Oskamatusest ja teadmatusest. Kes vaatab haiget last kui iseenda ja perekonna peegelpilti, teeb järelduse ja hakkab oma viga

vabaks andma, see parandab oma osa. Tervik paraneb samavõrra justkui iseenesest.

Terve laps tegutseb. **Tegutsemine** on *kogu oma olemusega* tegevuses olemine. Tegutsemist ei saa nimetada tööks, isegi kui tulemuseks on tehtud töö. Tegutsemine on tervikenergia ka siis, kui mingit konkreetset materiaalset tulemust ei ole. *Tegutsev inimene on rahulik, keskendunud ja andunud oma tegevusele, mis annab talle rahulduse.* Tänapäeval kohtab selliseid inimesi juba harva.

Tegutsemine on tervele lapsele iseloomulik. Paraku on tegutsevaid lapsi järjest vähem. Enamik neist tegeleb *millegagi eesmärgikindlalt,* sest nendega tegeldakse eesmärgikindlalt, õpetades neid midagi tegema. See tegevus võib last huvitada, aga kui see pole tema kõige esmane vajadus, siis see on sundolukord ja lapse ülakõht on häiritud.

Kui Te aina mõtlete ja mõtlete, kuidas mingit probleemi lahendada ja leiategi lahenduse, aga ei realiseeri seda, siis ülakõht vaevab. *Hea* mõte on kõhus kinni ja tekitab *halba* vaeva. See tähendab, et kui Te oma tahtmist ei saa, siis saate kannatuse. Miks ei realiseerita oma ideid? Sest kardetakse juba ette ja ei hakata üldse proovimagi. Või põrgatakse takistustele ja lüüakse käega. Minnakse kergema vastupanu teed. Vaimselt ei osata oma probleemi lahendada, see tähendab vabastada.

Probleemid võivad olla vaimsed, hingelised ja materiaalsed. Arvatakse, et nende lahendamisest ainult mõtetes ei ole kasu. Mõttetöö tagajärg peab saama ellu viidud, muidu ei anna hing rahu. Kui realiseerite ta materiaalselt, siis ta vabaneb ka vaimselt. Ta ei jää tegemata tööna Teie hingele. Kui saate aru, et ta pole materiaalselt realiseeritav, et ta oli ainult ilus unistus, mis praeguste tingimuste juures on utoopia, siis vabastage ta vaimselt. Kui olete ta täiuslikult vabaks andnud, siis võib juhtuda, et ta realiseerub, sest ta polnudki utoopia. Lihtsalt Teie tarkusest ei piisanud tema realiseerimiseks. Teie arukus andis talle võimaluse realiseeruda.

NB! Kui inimesel on vaimsed *eesmärgid,* siis need on alati vaimuga ehk vaimolendiga ehk inimesega seotud. Ka siis, kui seda ei teadvustata.

Vaim on piiritu. Eesmärk on piiratud lõpptulemusega. See tähendab, et *vaimu* ja *eesmärkide* ühendamine on utoopia. Ometi me teeme seda. Taandame inimese kehaks ja hakkame teda eesmärgikindlalt muutma. Vähesed muudavad

ennast, enamik muudab teisi ja on ütlemataõnnelik, kui näeb, et teine muutus. Teise muutumine loetakse enda töö tulemuseks. See, *kes siiralt usub*, et teine muutus minu pärast, *ei väsi ennast kiitmast*. Ta on uhkusest õhku täis ja täpselt samasugune on tema ülakõht.

Vaimne saamine on gaaside kogunemine.

On olemas mõiste "**vaimne pressing**". Veel kaasaegsemas kõnepruugis nimetatakse seda **manipuleerimiseks kellegi teadvusega**, tegelikult teadmistega. Vaadates *haletsedes* kõrvalt, kuidas kedagi vaimselt töödeldakse, võib endal tekkida ükskõik kus kõhuõõne piirkonnas kramplik pressitunne. Nii nagu pall hakkaks täituma. Alguses pall nagu täituks, siis on juba ebameeldiv pressitunne, edasi juba lõhki minemise valu. Hirm tuleb tahtmatult peale.

See on traagiline hirm: mis saab, kui ma ei tee nii, nagu tahetakse. Tahaks teisele vastu tulla, aga sisetunne ütleb, et sellega teed endale halba. Hirm blokeerib mõtlemisvõime ja inimene, olgu ta suur või väike, lasebki endaga manipuleerida. Vaimse pressingu virtuoosid teavad, et nad saavutavad alati seda, mida tahavad. Kusjuures keegi ei saa neid hiljem süüdistada, sest nad pole füüsilisi jõuvõtteid kasutanud. Kõik paberile pandud seadused kaitsevad ju inimesi rumaluse, mitte tarkuse eest.

Iga hinnang on põhimõtteliselt vaimne pressing. ***Hinnang teenib eesmärki,*** sõltumata viisist, kuidas teda väljendatakse: otsene või kaudne, positiivne või negatiivne, mõtteline, sõnaline või kirjalik. Tipptasemel manipuleerimine inimteadvusega on **reklaam**, kus toonitatakse, et reklaamitav kaup on teistega võrreldes parim. Stressides inimest, kes ei oska tunnetada iseennastja maailma, saab reklaami abil täielikuks zombiks teha. Ta ei näe enam reklaami, mis tutvustab uue ja vajaliku toote väärtust, vaid ajab taga välist sära.

Kui lapsega ei ole lapsepõlves manipuleeritud, siis täiskasvanuna ei muutu ta tõsimeelseks manipuleerimisobjektiks, kellele saab ükskõik mida reklaamiga pähe määrida ehk keda saab lolliks rääkida. Ta tunnetab iga informatsiooni tagamõtet ja võtab vastu endale vajaliku, laskmata ennast ülejäänust häirida. See osa reklaamist, mis manipuleerib tema mitteteadmise ehk rumalusega, ei tee teda endast sõltuvaks.

Inimesi, kes saavad aru, et manipuleeritakse, aga kes ei oska veel olla mina ise, häirib manipuleerimine. Nad ärrituvad iga vaimse vägivalla ilmingu peale, sest tahaksid iga ohvrit kaitsta. Mida viisakamalt olukorda lahendada püütakse, seda rohkem on see võitlus ainult iseenda stressidega, mis alla surutakse. Tulemuseks on veel rohkem manipuleeritavaks muutumine.

Kõnelesin telefonitsi ühe raseda naisega, kellel oli valu paremal alakõhus. Ta parem munasari oleks olnud nagu naelaga seina külge löödud kartul. Emakas oli paremale poolele veidi selja pööranud. Loode oli nagu pea rinnal kurvalt hambad ristis kannatav laps. Kõik need tunded olid naisele tuttavad, aga ta ei olnud taibanud neid vabaks lasta. Inimese fantaasia lihtsalt ei oska nii lihtsatele asjadele erilist tähendust omistada.

Parem munasari tähendab *venna* energiat. Emakas ehk ema oli vennale selja pööranud. Naisel endal ei olnud venda. Tundsin, et probleem oli lootes ja tema vennas. Vanemad, kes lootega suhtlesid, olid ka väikese 3-aastase poja õe või venna tulekuks ette valmistanud. Poiss oli täieõiguslik venna, kes iga päev oma õe või vennaga elavalt vestles ja mängis, osates seda teha paremini kui vanemad. Sündinud ja sündimata laps olid nii üks, et ka kannatused olid ühised. Ema oli seda endale teadvustanud ja osa stresse juba vabastanud, aga kõigest polnud aru saanud.

Ema taipas probleemi olemuse kiiresti ära. Ta tunnistas, et tal on sisemine protest oma vanemate vastu, kes poissi hoida soovides tahavad tegelikult teda tõeliseks meheks kasvatada. Tõeline mees on vanemate meelest mees, kes annab naistele alati teed, täidab naiste soove ja on allaheitlik. Ema, kes näeb oma isa allaheitlikkuse ehk naise ülemvõimu all elamise tulemusi, protestib oma poja samasuguseks kasvatamise vastu. Ta ei taha, et poeg meheks kasvades muutub oma alandatuses tigedaks.

Naine teadis, et vanemate hingel on kohutavalt suured süütunded oma laste ees, mida nad sõnades kategooriliselt eitavad. Nad õigustavad ennast, ilma et keegi süüdistaks ja püüavad pidevalt tõestada, et nad ei ole süüdi. Tütar ei süüdista vanemaid ja on seda vanematele korduvalt öelnud, aga vanemad ei saa sellest aru. Nende süütunded ei lase aru saada. Olukord on muutunud tütre jaoks tüütuseni totraks ja väsitavaks. Süütunnetes vanemad otsivad süüdlasi ja nõuavad, et kõik nõustuksid nende versiooniga.

Vahemärkusena võib siinjuures öelda, et süütunnetes inimesed tahavad, et nendega oldaks nõus. Nad võivad nii hoogu minna, et ei märkagi, et nõuavad inimeselt, nagu kelleltki kolmandalt, et see nendega nõus oleks, aga tegelikult on see just nimelt see inimene, keda nad süüdistavad. Lõppkokkuvõttes on see inimene süüdi, et ei hakanud iseennast põhjuseta süüdistama. Süütunnetes inimesed on raudselt õiged ja räägivad kõigile, kui õiged nad on. Ja enamik kahjuks usub neid. Sest enamik ei tea, et inimene näeb teistes iseennast

Süütunded laste ees sunnivad lastelaste vastu eriti head olema. Kusjuures *eriti hea* on lastelaste *eriti heaks kasvatamine*. Et seda pole vaja ja et see teeb halba, sellest ei oska vanavanemad aru saada isegi mitte siis, kui neile sellest püütakse rääkida. Jutt tuleb alati välja nii, et üks räägib aiast ja teine aiaaugust. Noored, taibates olukorra lootusetust, lakkasid püüdmast vanemaid muuta, aga neil ei ole veel vabastatud hirm, et vanemad ei jäta neid rahule. Vanemad ei jätagi enne kui noored annavad oma hirmu vabaks ja ei provotseeri enam vanasid oma hirmuga.

Tahtes olla õiglane, oskamata endalt küsida, kas nii on tarvis, andis ta pojale valida, kas poeg tahab vanaisa ja vanaema juurde minna või ei. Poeg ei öelnud jah ega ei. Ainult et mõne tunni pärast ta kukkus ja vigastas ennast. Kuna üldiselt ta ei ole kukkuja, siis ema teritas tähelepanu, et mõista, mida see tähendab. Järgmisel päeval kukkus poiss uuesti. Selle päeva õhtul tekkis emal pressiv valu paremale poole alakõhtu.

Kui küsisin emalt, mida talle ütleb mõiste "vaimne pressing", siis ta taipas kohe. Teda oli häirinud vanavanemate vaimne pressing. Ta jättis väikese siira lapse täiskasvanud vanavanemate kavalusega vastamisi, andes lapsele õiguse otsustada. See oli nagu oma lapsele selja pööramine. Poiss oli samasuguses olukorras, nagu naelaga seina sisse löödud kartul.

Täiskasvanute omakasupüüdlikkus räägib, veenab, masseerib ja manipuleerib mitte ainult lastega. Ka teisele täiskasvanule, eriti pere liikmele öeldakse: *"Sa ajad mu nutma. Miks ma pean sinu pärast kurvastama? Miks sa teed mu elu nii raskeks?"* kui ei saada teist seda tegema, mida tahetakse. Naine küsis oma allasurutud ahastuses tagasihoidlikult, aga valuliselt: *"Miks vanaemad teevad niimoodi?"*

Miks inimene teeb niimoodi? Sest teisiti ei oska. Teeb niimoodi, kuni õpib teistmoodi tegema. Kui ta jõuab ülisuuri kannatusi endale ja teisele valmistades kriisi ja saab aru, mida on teinud, siis enam ei tee. Seni ei ole ta aru saanud, et ta teeb head tehes tegelikult halba.

Teise teadvusega manipuleerimist nimetatakse ka teise **ümber sõrme keeramiseks**. Teiste ümber sõrme keerajad ei salli ümber sõrme keerajaid ja näevad neid ka seal, kus seda ei ole. Nad näevad teistes iseennast. Seepärast on vaja meeles pidada, et kui näitate teisele sõrmega, siis 3 sõrme näitavad endale tagasi. Kui hoiatate teist kolmanda eest, sest Teile tundub, et see hakkab teist ümber sõrme keerama, siis mõelge ka endale. Hoiatamine on normaalne. Hoiatamisega liialdamine on juba hirmutamine. Kui hirmutate, siis Te ei saa aru, et räägite iseendast.

"Kaua ma seda kannatama pean?" küsis naine. *"Vanemate elupäevade lõpuni,"* vastasin. *"Te arvate, et vanemad on sellised. Tegelikult olete ise vanemate summa ja kui Teil poleks olnud samasugust tundmaõppimata energiat eelmise elu lõpus, siis Te poleks neid vanemaid omale valinud. Mida põhjalikumalt endaga tegelete, seda lähemal olete* selle *probleemi täiuslikule äratundmisele. Kui tunnete ära, mida see Teie jaoks tähendab, siis langeb Teie maailmanägemise eest* jälle üks raske *kardin maha ja Te olete vanematele tänulik, et nende läbi, see tähendab kõige otsesema ja seepärast selgema õpetajapaari läbi, olete oma elu õppetunni ära õppinud.*

Kui loodate võõrastele, siis võitegi ainult lootma jääda. Kui võõrad inimesed Teile vaimset pressingut avaldavad, siis kõnnite minema ja katkestate suhted. Oma vanematega seda nii lihtsalt ei tee. See ongi õnn, millest Te veel aru ei saa. Õnn on võimalus oma vanemaid hästi pikalt tundma õppida. Paljudele, et mitte öelda enamikule inimestest tundub see õnnetusena. Aga eks nii nagu me mõtleme, nii see meie jaoks ka on. Kui arusaam muutub vastupidiseks, siis on sama probleem muutunud ka vastupidiseks. Kõik oleneb ikka suhtumisest."

Räägin naisega ja järsku ta ütleb: *"Oeh, mul tuli hiiglasuur õhumull suust välja. Kõhus hakkas kohe kergem."* Mõni minut veel ja pressitunne tema alakõhus oli kadunud. Veel paari minuti jooksul oli tuntav emaka tagasipöördumine õigesse paika ja kogu alakõhu vabanemise tunne. See probleem oli vabanenud. Ema oli jälle kanaema, kes võttis oma poja tiiva alla niikauaks, kuni poeg ise sinna tiiva alla poeb. See tunne on emadel vaja ära tunda, et mitte enne õiget aega last iseseisvuse teele lükata. Arukat last on vaja õpetada täiskasvanute riukalikku tarkust tundma, muidu ta jääb suurema ja tugevama õigusele alla.

Kui naine helistas järgmisel päeval uuesti, siis oli olukord teine. Õhtul oli vanaema lapselapsele jälle helistanud ja poissi nii oma nõusse rääkinud, et poisis tekkis tõrge ja ta otsustas, et jääb koju. Tahtmine linnakorterist ära mõnusasse maapaika jooksma minna ja alateadlik ohutunne sundisid last otsustama. Lapsel tekkis *ummikseis.* Füüsilisel tasandil otsustas ära, aga hingeline ummikseis jäi. Emal, kes oli sihilikult jutuajamise juures, et iseennast olukorra sees paremini tundma õppida, hakkas lapsest kahju. Samas oli tal ka emast kahju. Kahju, miks ema on selline? Miks ta ei võiks last mõista. Miks ta ei võiks olla siiras ja otsekohene? Kõik võiksid ju omavahel normaalselt suhelda.

Tahtmine kõigile hea olla ja lootus, et asjaosalised saavad ilma minu suu lahti tegemiseta siiski asjast aru, oli tema sees liialt suur ja ta ei öelnud

vanaemale seda, mida oleks vaja olnud. Lihtsalt sellepärast, et mõistmatu inimene ei ole võimeline muudmoodi aru saama. Vajaliku ütlemata jätmine koguneb iseenda sisse viitsütikuga pommiks.

Haletsemine on energia, mille abi toimub ***energiate ülekanne haletsetavalt haletsejale.*** Ema võttis endasse lapse ummikseisu, aga surus selle momentaanselt alla. Stresside allasurumise kunsti valdavad täiskasvanud briljantselt. Õnneks ta ei võtnud pojalt kõike endale. Vastasel juhul oleks tal juba apenditsiit ehk ussripiku põletik olnud. Tulemuseks oli, et emal oli kogu kesk- ja alakõht veidi puhitunud ja ärritatud. Loode seevastu oli vapralt otsustusvõimeline nagu vennagi. See tähendab, rasedus ei olnud enam ohus.

Kõhuõõnt vooderdab seestpoolt **kõhukelme**. Ta on nagu **inimesena tegelemise protsesside teatud konkreetseks alaks, piirkonnaks, territooriumiks, valdkonnaks tegija**. Kui iseenda oleluspiirkonda hakatakse *kaitsma*, siis kõhukelme läheb *pingesse*. Kui tekib protest ehk *passiivne viha*, siis tekib juba väike *valu*. Kui tekib tahtmine enesekaitseks *rünnata*, siis see on juba enda *territooriumi piiridest välja minemine*, mis samamoodi väljendub ka kõhukelmes. Antud juhul oli õnneks tegemist enese ja oma lapse kaitsmisega, mitte ema ründamisega.

Kolme nädala pärast helistas naine jälle. Seekord oli ta omadega täiesti läbi. Tal oli palavik, see tähendab ta oli äkilisse meeleheitesse sattunud. Mis jälle lahti on?

Naine rääkis, kuidas probleem vanematega lahenes. Ta hing rahunes. Hingerahu paiskus tükkideks siis, kui ta naistenõuandlasse korralisele raseduse kontrollile läks. Tal võeti peale tavapäraste analüüside verd geneetilise uuringu jaoks. Geneetilise uuringu mõiste ütleks asjatundjale midagi, aga asjatundmatule ei ütle see midagi. Antud juhul oli kõrgema haridusega naine asjatundmatu ja talle oleks vaja olnud uuringu olemust veidi pikemalt seletada. Küsimusele: *"Miks seda nüüd tarvis on?"* vastati tõreda iseenesestmõistetavusega: *"Keegi ei taha väärarengutega lapsi."* Oma asja ajamine iseenesestmõistetavusega tähendab, et ego tegutseb teist arvestamata.

Patsiendi ego ja arsti ego põrkusid kokku. Patsiendi ego on teadmine, et tal on õigus iseendasse puutuvat infot omada. Arsti ego on teadmine, et patsient peab korraldustele alluma. Talle ei taheta ju midagi halba. Ja kuna ta nagunii ei saa millestki aru, siis pole mõtet talle midagi pikalt seletada. Arste, kes oskaksid keerukat meditsiinilist infot lihtsalt, lühidalt ja patsiendile arusaadavalt väljendada, on vähe. Patsiente segab arsti lihtsat ja lühikest infot

vastu võtmast nende enesehaletsus. Enesehaletsus nõuab, et tema oleks arstile ainuke patsient, kellele arst pühendab ennast täielikult ja igaveseks. Sellest lugege pikemalt enesehaletsuse peatükist.

Ideaalis peaksid geeniuuringud kuuluma ennetusmeditsiini valdkonda. Stressides naise loogika ütles kohe, et kui seda tehakse nii suure rasedusega, siis kahtlustatakse midagi halba. Seda, et ta kartis ise ikka veel vaimset pressingut ja kahtlustas seepärast alateadlikult igaüht, kellest natukenegi sõltub, ta ei osanud näha. Alateadvus teab, et iga probleem jätab mingi jälje. Naine oli küll teadlikult probleemid vabaks andnud, aga alateadvus teadis, et see pole veel kõik. Tulemuseks oli kolm nädalat iseenda rasvas praadimist, mis lõppes sellega, et ta sai teada, et analüüs oli korras.

Pingelangus paiskab kogunenud stressid välja. Süütunnete praadimine süüdistamiseks lõpeb alati tagantjärel tarkusesse klammerdumisega: *"Ma ju teadsin ise seda. Miks mind ei usutud? Miks keegi minu käest ei küsi? Miks mind kõrvaliseks peetakse? Miks mind sellisesse olukorda pandi?"* Pingelanguse meeleheide süüdistab alati: *"Miks ma pidin ilmaasjata kannatama?"* Vastupidist olukorda - kus oleks mingi haigus leitud - tõrguvad tema meeled vastu võtmast. Siis oleks ta kergendatult ohanud: *"Jumal tänatud, et analüüs tehti, nüüd saab enne kui hilja on, midagi lapse heaks teha!"* Seda ei taha ta mingil juhul ettegi kujutada.

Ülipingelises olukorras on vaja kogu olukord kui tervikenergia, mis koosneb väga paljudest energiatest, endast vaimselt vabaks anda, siis pole vaja kannatada. Alati leidub miski, mida omal alal kõige targem ja asjatundlikum tark ei tea ja mille pärast ta peab pöörduma teiste poole. Eriti puudutab see arstiabi. Kui usute, et Teile soovitakse head, siis ei teki selliseid hullukstegevaid pingeid.

Rääkisime asjad selgeks ja naine ütles, et tal tekkis iiveldus. Ütlesin: *"Suurepärane! Oksendage nüüd oma tülgastus välja, siis saab Teie sapipõis ka tühjemaks."* Tema tahtmatus elada niimoodi edasi, oli ülepiiriliseks muutunud. Ta oli kogu õhtu klosetipoti kohal öökinud ja imestanud, mis temast kõik välja tuli. Uskumatult palju tuli õhku. Selle enesepuhastuse käigus hakkas talle meenuma, et vanematekodus elades oli ta iga kuu vähemalt korra oksendanud. Ta ütles: *"Esimest korda elus ma nautisin oksendamist, sest see tegi mu enesetunde järjest paremaks. Olin õnnelik, et saan oksendada."*

Vaimne pressing, mida hirmuga ligi tõmbame, võib inimese viia nii vaimsesse kui ka füüsilisse ummikseisu. **Ainult vaimse ummiku** puhul on pea nagu pada otsas ja päästvat mõtet ei tule ei siit ei sealt. **Füüsiline ummikseis,** mis on vaimse ummiku tulemus, tekitab apenditsiidi. Kui omavahel halbades suhetes olevad vanemad nõuavad lapselt, et see teeks, mida nemad mõlemad tahavad ja laps tahab, armastades vaatamata kõigele nii ema kui isa, mõlema meele järele olla, siis talle tekib **apenditsiit.** Operatsioonilaual lepitab laps vanemaid. Kas lühikeseks või pikaks ajaks, see on iseasi.

Eemaldatud või *aastaid kestnud põletiku käes hävinenud ussripikuga* inimese ummikseisud kogunevad **umbsoolde,** mis asub

1. paremal keskkõhu alaosas
2. üleneva käärsoole alumises otsas
3. allpool peensoole suubumiskohta ülenevasse käärsoolde ehk jämesoolde.

Ta on omamoodi settekaev. Mida rohkem ummikseise, seda kõrgemale kerkib setete nivoo ja seda rohkem täitub kogu jämesool. Mõne jämesool on juba lapsepõlves vanematekodu ummikseisudest nii üle täitunud, et selle tühjendamisel muutub ta teistele ummikseisude tekitajaks. Inimestel, kes tungivad teistele peale põhimõttel "kui sa ei ole minu sõber, siis sa oled minu vaenlane", on jämesool kindlasti haige.

Mida rohkem inimene on ***salakavalalt salalik hea sõber***, seda vähem on võimalik talle vastuväiteid esitada ja seda rohkem tema poolt pakutavat alla neelatakse. Endale ei kõlba, aga tagasi ka ei sülita. Nii täitutaksegi. Teie enda *pisikene salakaval salalik sõbralikkus*, mida vahetevahel teiste ümber sõrme keeramiseks kasutasite, kasvas niimoodi suureks ja Teid kasutatakse ära niikaua, kuni:

1. mõõt saab täis ja Te hakkate vastu, mistõttu teie pseudosõprus katkeb
2. muutute samasuguseks ***meeldivaks ebameeldivaks*** sõbraks, kolleegiks, abikaasaks, lapsevanemaks, kelle eest põgenetakse ja kui pihku satutakse, siis kannatatakse. Jämesool on Teil igal juhul haige.

Kes on lapsepõlves *kriitiliselt palju* kannatanud, see ei taha teistele samu kannatusi valmistada. Inimeses võib olla nii äärmuslik protest vanemate arusaamade ja probleemilahenduste suhtes, et ta on omale sisse kodeerinud käsu: *"Ennem suren, kui samamoodi teen!"* Surebki, ja tõesti ei tee. Teiste ummikseisu viimise asemel kogub ta kõik endasse ja võib iseenda vastu nii *julmalt* ülinõudlikuks muutuda, et tekitab endale haavandilise koliidi. Ta võib

seetõttu korduvalt operatsioonilauale sattuda ja jupp-jupilt oma jämesoolest ilma jääda, kui oma põhimõttest ei tagane.

Julmus tekitab kõiki haavu. *Julmus tekib kurbuse allasurumisest.* Kurbus omakorda tahtmatusest abitu olla ja oma abitust näidata. Konfliktsetest peredest pärit lapsed püüavad iga hinna eest tõestada, et nad ei ole abitud, et nad saavad oma eluga ise hakkama. See tähendab, et tõestada püütakse alati seda, mida ei ole.

Niikaua, kuni laps vanematevaheliste halbade suhete pärast hingeliselt kannatab, on temas ummikseis, olgu tema materiaalne heaolu kuitahes heal järjel. Materiaalse heaolu tasandi tõusuga väheneb oma hingevaevade, kui ummikseisude tunnistamine *isegi* iseendale. Teistele rääkimisest ehk tunnistamisest ärme räägimegi. Nii võib heaoluriikides elavate inimeste toidulaud lausa teaduslikult maksimaalselt balansseeritud olla, aga sooltetrakti hädad aina suurenevad ja sagenevad.

Sain ühelt emalt abipalvega kirja. Tema 29-aastast poega, keda juba aastaid oli haavandilise koliidi tõttu hormoonravil hoitud, ähvardas järjekordne operatsioon. Vaatasin, et olukord oli lausa eluohtlik ja kirjutasin vastu. Küsisin, kas nad pole minu raamatutest endale vajalikku leidnud. Kirjas pole ju võimalik abivajajale raamatuid ümber jutustada. Kui inimesed teavad minule kirjutada, siis nad peaksid teadma ka, millega ja kuidas ma ravin. Poeg on aastaid haige, minu raamatud on ka mitu aastat tagasi ilmunud. Vastus tuli viisakas, aga karmilt konkreetne: *"Meil pole aega lugeda. Meil on vaja haigusega võidelda."*

Haavandiline koliit on märtriks olemise haigus. **Märter** on veretunnistaja, usukannataja, oma veendumuste eest kannataja. Märter annab oma elu, et teatud inimgrupi kannatusi lunastada. See tähendab: kannatab, et teised kannatustest pääseksid. Teiste kannatused on talle hingeliselt nii talumatud, et füüsiline kannatus ei ole sellega üldse võrreldav.

Näha armsaid inimesi, kes võiksid teineteist armastada, aga kes vastupidi teevad teineteise elu kibedaks, sest tahavad oma vigu nägemata teineteist teistsuguseks muuta, tekitab ummikseisu. ***Inimese teistsuguseks tegemine on*** **kõige suurem** ***töö, mis kunagi tehtud ei saa.*** Teise elu või teise heaks või halvaks hindamine on iseenesest juba tahtmine seda muuta. Kui ei saa, siis ongi ummikseis.

Paljud asjad võivad olla veel umbes. Sõrm või varvas on umbes, öeldakse sõrme - või varbaküüne ümbruse hirmsat valu tegeva mädapõletiku kohta.

Meditsiini keeles on see panariitsium. Kuna sõrmede ja varvaste otsad väljendavad pead, siis panariitsium ühe või teise sõrme või varba otsas väljendab vastava *hingelise* probleemi lahendamise viisi *füüsilisel* tasandil. Kui panariitsium on mädapõletikuline, siis on tegemist *talumatu alandatusega oskamatusest see protsess inimese kombel lahendada.*

Meeldetuletuseks sõrmede ja varvaste tähendusest:

- I sõrm ja varvas ehk pöial ja suur varvas väljendavad isa,
- II sõrm ja varvas – ema,
- III sõrm ja varvas – mina ise,
- IV sõrm ja varvas – õed – vennad,
- V sõrm ja varvas – võõrad inimesed.

Sõrmede probleemid väljendavad vastavalt nende inimestega, nende andmiste ja saamistega seotud tööde ja tegemiste probleeme. Varvaste probleemid väljendavad liikumise, minemise ja edasijõudmistega seotud *igapäevaseid* probleeme, mis on samuti seotud tööde ja tegemistega.

Seedetrakt haigestub kui tööd tehakse töö pärast.

Käed haigestuvad kui tööd tehakse saamise pärast.

Jalad haigestuvad kui tööd tehakse elus edasijõudmise pärast.

Tegelikult pole midagi vaja teha millegi ega kellegi pärast. Tööd on vaja teha millegi või kellegi jaoks ehk tarbeks. Enda ja teiste tundmaõppimise tarbeks.

Kõik, mida inimene teistes näeb, on iseenda probleemide nägemine. Kui nägemisest järeldust ei tehtud ja probleemi vabaks ei antud, siis peab vastav füüsiline kannatus tulema. Et inimene selle kaudu oma probleemi ära tunneks.

On veel üks töö, millega ummikseisu jõutakse. See on kohusetundlik seksimine. Tulemuseks on **naiste munajuhade ja meeste seemnejuhade umbumine**. Kui sellest ummikseisust väljapääs leitakse, siis lähevad ükskõik kui lootusetult liidete poolt umbseks kasvanud munajuhad ja seemnejuhad lahti. Justkui iseenesest.

Kõige suuremaid hingelisi kannatusi valmistav inimgrupp on perekond ehk naine ja mees. Mida rohkem nad teineteist halvaks hindavad ehk ümber teha tahavad, seda rohkem kannatavad nende lapsed. Tahtmatus näidata selliseid kannatusi varjub ***jämesoolde kui* suurte tegemiste *sümboolsesse varjupaika.***

Kõige idiootlikum tahtmine üldse on tahtmine teha teisest inimesest inimene. Seda pole veel keegi suutnud, aga paljud arvavad, et on suutnud. Nagu maailma enda ümber märkama hakatakse, nii hakatakse teda ümber tegema. Mõistmata, et teises nähakse iseennast. Naissugu tegeleb rohkem sellise enesepettusega. Eriti emad, kes "teevad" oma meestest ja lastest inimesi. Seepärast hoiab naissugu sageli oiates oma ülakõhtu kinni. Muide ristikäärsool asub ka ülakõhus. Selle asemel võiks hoopis oma eesmärke vabastada, et ise muutuda ja seejärel näha teisi teises valguses.

Kes on kedagi enda meelest paremaks teinud, sellel võrsub ja kasvab ***maailmaparandaja*** idee. Kui ühega hakkama sain, siis võin ju kõigiga hakkama saada. Milline ilus lootus – teha kõik inimesed headeks! Tõeliselt headeks. Laps, kes usub puhtsüdamlikult, et ema tegi isa heaks või vastupidi, hakkab unistama ise samasuguse kangelasteo tegemisest. Mida *suuremaks kasvab ta tahtmine olla maailmaparandaja*, seda *suuremaks* tema ülakõhu probleemid kasvavad.

Kes tahab kohe oma saavutusi *demonstreerima* hakata, selle ülakõht läheb punni. Teiste stresside lisandumisega hakkab *nähtavalt* ehk paksusesse kasvama. Kelle uhkus *ei luba pisiasju demonstreerida*, selle ülakõhu kasvamine toimub *sissepoole* niikaua, kuni eesmärk on saavutatud. Kes võib ennast *kindlalt* kellegi päästjaks nimetada, sellel on ülakõhus juba *kindel* meditsiiniliselt diagnoositav haigus.

Mõttes teiste muutja ei tarvitse oma tegudega füüsilisele tasandile kunagi jõudagi, aga tema ülakõhu haigus jõuab. Teisi parandav ehk paremaks tegev inimene muutub järjest julgemaks ja tugevamaks sellest, et ta surub oma hirmusid alla. Solvatud kurbus sellest, et eesmärk ei õnnestunud või nagunii ei õnnestu, koguneb ülakõhus asuvase väikesesse rasvikusse ja see hakkab teisi organeid samamoodi ette, taha või kõrvale pressima - nii nagu inimene pressib oma mõtetes teisi. Mahajääjaid edasi, edasitrügijaid tagasi ja lootusetuid kõrvale. Vaadake seedetrakti organite paigutuse skeemi. Mida mingi organ tähendab, seda loete eespool.

Inimest, kes ütleb ***julgusest olla mina ise*** oma arvamusi välja, hakatakse kindlasti ümber kasvatama. Mida suuremaks kasvab tema ***tahtmine tõestada, et ta teeb õigesti ja seepärast ta ei karda teisi inimesi***, seda rohkem ta tegelikult kardab ja seda suuremaks kasvabtema ülakõht. Mida rohkem ta *ainult* vaimselt oma eesmärgile püüab jõuda, seda enam kasvab kõht veelgi. Võrdväärselt tema kõhu kasvamisega suureneb tema vastu võitlejate arv ja sõjakus.

Tahtes väga vaimne olla, peab ta pidevalt igaks juhuks enesekaitses olema. See on seesama, kui pidevalt igaks juhuks õhku täis olemine. Tuletage uuesti raseda naise näidet meelde. Ta oli vanemate vastu nii poja, enda kui ka kogu pere nimel kaitses, aga rünnak, mis viimase hoobi andis, tuli hoopis teisest suunast.

Hirm inimeste ees ja **hirm inimeste pärast** peidavad enda taha ***viha inimeste vastu*** ja **viha inimeste pärast**. Pidevalt **kedagi kellegi eest** ja **kedagi kellegi pärast kaitsta** on pingutav. See nõuab enda tugevamaks kasvatamist. Selline kasvatamine taandub kahjuks ainult kõhu kasvatamiseks.

Igakülgses ehk ***igas mõttes pidevas ringkaitses oleva inimese kõht on nagu lähker***. Kelle ringkaitse on ***pidevas valmisolekus enesekaitseks rünnata, selle lähker on punnis***. Iga sõna, mis ta enesekaitseks ütleb, on nagu punni äravõtmine ja auru osaline väljalaskmine. Kui aru ei saadud - aga nagunii ei saadud - siis peab iga suutäis toitu auru juurde andma ja sellel inimesel võib iga suutäis piinavat suruvat sisemist pinget tekitada, aga söömata jätta ta mingil juhul ei saa. Söömata jätmine võrduks surmaga.

Kui inimeses on surmahirm, siis ta peab kõvasti sööma, et surmast tugevam olla. Kui olete paks inimene ja ütlete, et Teil ei ole surmahirmu, siis olete selle hirmu *tundmise* endale ära keelanud. Inimene võib ükskõik missuguse stressi tundmise endale ära keelata, et julgem elada oleks. See ei tähenda, et stressi ei ole. Tundmist ei ole.

Teie kehakaalust sõltumata võib Teie kere olla nii eest kui tagantpoolt diafragmast kuni vöökohani sisemiselt pinges, raske, paindumatu. Võite tunda isegi kivistumise tunnet. See tähendab, et Teil on **tahtmine kohe kõigile kõik selgeks teha**. Niisugune maksimalism võib olla ainult inimesel, kes iseennast *absoluutselt ideaalseks* kasvatada tahab.

Ideaalne inimene oskab tõesti kõigile kõike selgitada. Ta ei kiirusta seda tegema, sest ta oskab endalt küsida: *"Kas seda on tarvis?"* Ennast ideaalseks *kasvatav* inimene võib olla äärmiselt tark, loogiline, tugev nii teoorias kui ka praktikas. Mida rohkem ta oskab, seda rohkem tahab ta oma oskusi teistele anda. Kui keegi temast aru ei saa, siis paneb ta oma pea tööle ja mõtleb oma tarkuse veel üksikasjalisemalt läbi, et siis kõigile kuulajatele kohe kõik selgeks teha. Iga tõrge kuulajatelt kasvatab ta stressi suuremaks.

Ideaalse õpetaja rolli võtnud inimestel on tahtmine kohe kõigile kõik selgeks teha. Nad võivad teiste eest kõik pisiasjadeni lõplikult läbi mõelda,

selgeks teha ja kui saaksid, siis ka teeksid kõik teiste eest ära. Tahtmine tunda oma erilise oskuse üle uhkust, tekitab nimetatud kere osas kivistumise tunde. Selline tunne on sageli Parkinsoni tõve haigetel. Et Parkinsoni tõbe ennetada, ärge eitage seda endalgi.

See või mõni muu haigus on nagu selle inimese loomaks muutumise käest päästja. Kui inimene ei saa inimese kombel normaalsete sõnadega teistele midagi selgeks tehtud, siis tal tekib tahtmine seda kätega teha. Vaimne energia kontsentreerus materiaalseks. Kui samal ajal on mõte, et tulgu, mis tuleb, peaasi, et ma halvaks inimeseks ei muutu, siis tulebki pea asi ehk pea haigus. Aga probleem kestab ja kasvab edasi.

Tahtmine teistele midagi selgeks teha, põrkub alati teiste mõistmatusele. Järgmisel hetkel on tahtmine suurem. Ennast ***piisavalt targaks pidav inimene*** kasutab nii sõnajõudu, emotsioone kui ka füüsilist jõudu, et teisele oma eesmärki selgeks teha. Tagajärjeks on vastavad lihtsad ülakõhu ja pea traumad või haigused. Nad võivad olla kroonilised kui inimene oma tahtmist ei jäta, aga nad ei ole elule tavaliselt ohtlikud.

Ennast ***ebapiisavalt targaks pidav inimene*** hakkab kõike kõigepealt iseendale selgeks tegema. Ta võib niimoodi ülitargaks saada. Aga tahtmine veel selgemalt ja üksikasjalisemalt kohe kõigile kõik selgeks teha võib ta pealaest jalatallani nii haigeks teha, et ta invaliidistub. See on sellepärast, et ta ei saa oma tarkust järjest rohkem välja anda. Tema tarkuse kasvamisega kahaneb nende tarkade hulk, kes oleksid võimelised tema pakutut vastu võtma.

Tarkuse kui stressi vabastamine tekitab tõrkeid ka neile, kes on minu varasemaid kirjutisi lugenud. Stressis inimene käitub automaatselt vastavalt oma hirmudele. Hirm oma tarkusest ilma jääda on hullem kui surm, sest tarkusega on ta oma inimeseks olemist tõestanud. Tark inimene laseks oma tarkust suurima heameelega vabaks kui keegi talle arukuse peo peale kätte tooks. Kuna **arukus on vabastatud tarkus**, siis enne tarkuse vabastamist ei saa ta tulla. Aga tark inimene ei julge oma tarkust enne ära anda kui arukuse kätte saab.

Kõige ideaalsemaks on peetud ***eeskujuga kasvatamist***. Inimesel, kes iseenda vajadusi alla surudes eeskujuks muutub, on kõige suuremad ülakõhu probleemid. Kui ta sunnib *pidevalt* ennast eeskujulik olema - see tähendab ennast pidevalt eeskujulikuks muudab - siis on tal *pidevad* ülakõhu probleemid. Olles juba haige, on tal enda meelest õigus teisi käskida ja keelata põhjendusega, et enne haigestumist oli ta eeskujuks. Kui teised ei tee tema tahtmist, siis *kohe* ta ülakõhu vaevused suurenevad ja teised on selles süüdi.

Eeskujulikul inimesel on õigus nõuda, et teised oleksid samamoodi eeskujulikud kui tema on olnud. Küsimata, kas seda on tarvis. Ennast eeskujulikuks kasvatanud inimene ei tule selle pealegi, et **tõelised eeskujud ei pea iseennast eeskujuks**. Nad on sellised, nagu nad loomulikult on. Ükskõik, missugune inimene võiks olla tõeliseks eeskujuks teistele, kui ta oskaks olla mina ise.

Kui Teil on ***vaimsed eesmärgid*** ja *enda meelest* oskus neid realiseerida, siis teised vaimud ehk inimesed ei võta neid vastu või ei võta neid vastu nii, nagu Teie olete mõelnud. ***Vaimsed eesmärgid teevad inimesest vaimustunud inimese.*** Vaimustumine on vaimust osasaamine ehk osa *saamine*. Ta on kõigepealt saamine. Kui Te surute iseendast vaimustudes oma ideed teistele peale, siis mõned nakatuvad ja vaimustuvad samamoodi. Alateadlikult ehk teadmatusest. Teised teevad vaimustunud näo, et Teist ja Teie ilusast eesmärgist lahti saada. Nad teevad seda teadlikult ja Teie lähete liimile. Ülakõht on Teil jälle uhkusest õhku täis, kuigi tehtud pole mitte midagi.

Vaimustumine väljendab ennast agaruse ja hasardiga. Füüsilisel tasandil võib agaruse ja hasardiga kaugele jõuda, aga vaimsel tasandil ei jõua kuhugi. Vaimustumine on enesepettus, millest on nii endal kui teistel raske aru saada. Vaimustumine teeb inimesest petise - aferisti, kes enesekaitseks teisi aferistideks sõimab. Kui olete vaimustuja, siis satute aferisti küüsi ja siis pole mõtet teda süüdistada. Siis on vaja oma elu õppetunnist aru saada. On vaja endale teadvustada, et **vaimsus taandub maisuseks, kui teeme ta endale eesmärkide saavutamise vahendiks**.

Seda teades võib endale öelda, et mina nii ei tee. Niipea kui nii mõtlete, läheb vastupidi. Eitus teeb alati kõik vastupidiseks. Teadlikult vaimsele arenguteele asunud inimene võib oma vaimseid eesmärke niimoodi hinges varjul kanda, et ei saa isegi aru, et on endale vaimsed eesmärgid seadnud. Kui ülakõht hakkab vaevama, siis ta ei saa aru, miks. Ta on ju vaimset õpetust järginud. Ettevaatlik ja tagasihoidlik olnud. Pole kellelegi oma arusaamu peale surunud. Ainult kõht käitub tema tagasihoidlikkusele risti vastupidi – trügib ettepoole. Mida see tähendab?

See tähendab, et kui selline inimene mõtleb *ennast muutes*, et sellega parandab ta oma laste, lastelaste ja kõigi järeltulevate põlvede elu, siis tal on eesmärk. Kui ta selle eesmärgi saavutaks, siis tema järeltulevatel põlvedel ei olekski võimalust midagi teha, et areneda. Vaimse eesmärgi nimel elav inimene ei pane tähelegi, et ta sunnib ennast vaimsusega pidevalt tegelema. Eesmärgi nimel filosofeerimine, mediteerimine, palvetamine, andestamine on tegevused, mis ajavad lõpuks vihale. Enne ei pane seda tähele, kui mõõt saab täis.

Näiteks: tarvitseb järeltulevatel põlvkondadel midagi natuke pahasti olla, kui tekib meeleheide. Mõne inimese pettumus võib olla nii äärmuslik, et endised ideaalid lendavad suure kolinaga prügimäele. Olen näinud paljusid selliseid endiseid vaimsuse jumaldajaid. Viha vaimsuse ja vaimsel teel liikujate vastu on neil nüüd äärmuslikult suur, sest nad peavad vaimsust iseenda lollitajaks. Nad teevad kõik, et vaimsust naeruvääristada.

Eesmärgikindlalt oma meeleparandusega tegeleval inimesel on tavaliselt veel kaugemad isiklikud eesmärgid. Näiteks: tahtes muuta enda muutumise läbi laste elu kergemaks, loodab ta südamepõhjas, et *järeltulevad põlved peavad teda meeles ja järgivad kasvõi tänutäheks ta eeskuju. Nad on siis ju õnnelikud.* Eesmärk on suurepärane, aga ta on eesmärk.

Eesmärk tekitab alati sundolukorra ja sundolukord tekitab automaatselt protesti. Nii võib vanaemal või vanaisal, kes on kõigile tasakaalukuse etalonid, olla pidevat protesti täis lapselaps või lapselapsed. Kui lapsed suudavad oma protesti mõistuslikult vaos hoida, siis lapselaps näitab selle välja, sest tema ei oska veel mõistlik olla.

Hinges varjul elav vaimne eesmärk teha oma lapsed õnnelikuks kannustab inimest rohkem kui ükskõik kui suur materiaalne eesmärk. Ta sunnib inimest ennast vaimsuse nimel täielikult ohverdama. Vaimsus muutub elu ja surma probleemiks, mis blokeerib neerupealised. Ainevahetushäired, mis sellest tekivad, ei jäta puudutamata mitte ühtki rakku kehas. Andke oma vaimsed eesmärgid vabaks, siis teadvustate, et olete oma õppetunnid ära õppinud. Olete õnnelik ka sellest, et ei ole omaenese õppetunde jätnud järeltulevatele põlvkondadele, neile mittevajalikuks koormaks.

Kui nemad on Teile tänulikud, siis ärge laske ennast sellest häirida. Las nad peavad Teid heategijaks, kui neile nii meeldib, aga Teie ärge laske end kiitmisest häirida. Tegelge oma tegemistega edasi ja olge õnnelik. Pidage meeles lihtsat nõuannet: **ärge kunagi arvake, et Teie kellestki midagi teinud olete**, siis on Teie ülakõhuga kõik korras. Ja järeltulevad põlvkonnad ei pea Teie tervise pärast muretsema.

Kui keegi räägib, et ta on Teist inimese teinud, siis ärge laske end ka sellest häirida. Las ta arvab nii. Vastupidist Te tõestada ei saa. Laske ta endast vabaks. Tegelge oma tegemistega edasi ja olge õnnelik. Teie ei saa tema mõttelaadi muuta.

Kui olete püüdnud teistele vaimselt parimat anda, seda mitte peale pressida, olete ennast isegi maksimaalselt tagasi hoidnud, sest teate, et vähimgi sundimine on viga, mis tekitab teistes protesti, siis võite kogeda, et Teie juurde

tullakse, isegi lausa väevõimuga trügitakse, aga Teie antut ei võeta ikka vastu. Miks? Sest Teis on alateadlik tahtmine neile võimalikult palju head teha, et neil hea hakkaks. Siis on ju ka Teil hea.

Seda viga tundmata ja endale tunnistamata olete nagu lüpsilehm, kes muudkui annab ja annab. kuni on aher. Tunnete endas niisugust protesti, et ei tahaks enam ühegi hädalise vilu varjugi näha. Tahan muutus ei tahaks. Te ei taha enam head teha. Teate ja tunnete, et halba ei tahaks ka teha. On tunne, et ei taha mitte midagi teha. Olete sellest kõigest ahastuses. Laske oma *ahastus* vabaks ja püüdke endale selgeks teha, et *head* polegi vaja teha.

Kes head ei tee, see ei tee ka halba. Ühe **asja ärategemise asemel on vaja selle asjaga tegeleda**. Tööga tegeledes ei jää töö tegemata. Vahe on selles, et Te ei ole töö tulemusse klammerdunud ja ei muutu eesmärgi ohvriks. Tööga tegeledes märkab inimene oma emotsioone ja ei pea tööd süüdlaseks. Ta oskab aru saada, et tal endal on midagi viltu. Nii õpitakse töös iseennast tundma. Kui siis inimene oskab oma stresse vabastada, siis on ta õnnega koos.

Arenenud maailma inimesed oskavad luua järjest keerulisemaid masinaid, mis kergendavad ja kiirendavad kõikvõimalikke töid. Isegi juba mõttetööd. Kuid saagu inimese tarkus nii suureks kui tahes, *masinat, mis asendaks iseendaga tegelemise, ei suuda ta mitte kunagi välja mõelda*. Et jääda normaalseks oma eesmärkides, on vaja õppida iseendaga tegelema, siis tunnete iseenda ja inimkonna vajadusi ja ei pinguta pillikeelt üle.

Sihikindel endaga tegelemine võimaldab jääda inimeseks. *Eesmärgikindlalt endaga tegelemine* teeb inimesest eesmärgile vastava inimese. Hea inimese. Tubli inimese. Targa inimese. Eeskujuliku, tugeva, vastupidava, tööka, osava, sõbraliku, helde, tähelepaneliku, viisaka, abivalmi inimese. *Ainult mitte lihtsalt inimese.* Kes oma eesmärki ei saa, see satub meeleheitesse ja ei tahagi enam saada.

Sihikindel tegevus annab energiat.

Eesmärgikindel töö võtab energiat.

Niipalju, kuipalju tahtmised on vajadustest suuremad, me sööme ja joome. Teeme seda, toitmaks oma stresse, mis tahtmistega paratamatult kaasas käivad. Mida rohkem stresse toidame, seda suuremaks nad kasvavad, kuni saavad kehast võitu. Kogu see võitlus toimub lahinguväljal, mille nimi on seedetrakt. Ükskõik missugune haigus kehas tähendab saasta kuhjumist ka seedetrakti vastavas kohas. See tähendab, et kui lõikasite sõrme või Teil on vistrik nina

otsas, siis oleks vaja seedetrakti puhastada. Vastasel juhul kuhjub kõik nähtavaks rasvtõveks või varjatud haigusteks.

Toituda võib väga erinevalt, aga põhimõte on üks: seda, *mida inimese hing igatseb, see peab ka toidulaual olema.* Vastasel juhul ei ole ta rahul.

Kes on igapäevase lihtsa eluga rahul, see on rahul ka igapäevase lihtsa toiduga. Tema seedetraktil on *lihtne lihtsat toitu seedida* ja saasta ei jäägi võibolla kehasse.

Kes tahab, et elu oleks huvitav ja mitmekesine, see tahab mitmekesist toitu, oskamata küsida, kas ja milleks seda tarvis on. Mitmekesine toit on tänapäeva inimese ideaal, ainult keegi ei tea, mida see mitmekesisus tõeliselt tähendab. Üks ja seesama mitmekesine toit käib ühest kergelt läbi, aga teisest tuleb sama teed tagasi. Vastu hakkas. Üks vajas seda, teine ei vajanud.

Kes tahab eriline olla, see tahab ka süüa midagi erilist. Kes on oma eriliseks saamise mõtte enda jaoks *konkreetselt* lahti mõtestanud, sellel võib kasvõi ööbiku keelte järgi isu olla. Kui eesmärk on tema vajadus, siis ta saab ja sööb oma erilist toitu, mis ajab teistel ainult nägemisest võibolla silmad punni. Mida suurem tahtmine, seda suurem isu. Liigsed kalorid kogunevad keha saastaks.

Kui inimene ei vaja seda erilisust, mida ta tahab, siis tekivad sagedased meeleheitehood ja seedetrakt reageerib samuti, püüdes mittevajalikku kehast välja heita. Nii reageerib tavaliselt selle inimese seedetrakt, kes ei tea isegi, mida tahab, aga tahab. Tahab erilist, mille konkreetset mõtet pole enda jaoks lahti mõtestanud.

Kes tahab, et elu oleks ainult lust ja lillepidu, selle laud peab iga päev lookas olema. Teate küll, mis juttu kõht peale korralikku pidu räägib. Üsna kurba juttu. Lapsel, kelle vanaemad tahavad, et iga päev oleks pidupäev, ütleb kõht juba lapsena üles. Kui sellest järeldust ei tehta ja kui lapsel juurduvad samasugused tahtmised, siis ta ei või midagi süüa. Piin sellest, et ei tohi, aga tahaks, võib inimese elu põrguks muuta. Elu taandub toitumisprobleemideks.

Tegeledes toiduga, tegelemata inimesega muudame iseeneselegi teadmata inimest ja ülakõht ei saa jätta oma protesti avaldamata.

NÄIDE ELUST

Noor naine ei saa eluga hakkama. Ta tunneb, et hakkab hulluks minema. Mõeldes oma probleemide peale, on ta jõudnud järeldusele, et põhjus on isas.

Ta peab iseenda ja oma isa probleeme põhimõtteliselt samaks ja on sellepärast nagu nõiaringis. *Isa on sõltuvuses alkoholist. Tütar on sõltuvuses söömisest.*

Tema kaalule ei ole see veel nähtavalt mõjunud, aga nahale ja eriti näonahale on küll. Ta näeb tunduvalt vanem välja. See on see, mida teised näevad, aga keegi ei tea, kui palju ta välimuse nimel ennast piinab. Ta teab, et ta ei söö mitte keha toitmiseks, vaid hingerahu saamiseks. Ta *teab,* et hingerahu peaks tulema töö tegemisest, suhtlemisest, eesmärkide saavutamisest, aga tema on kõik selle asendanud söömisega.

See on tõeline sõltuvus. Sõltuvus kõigepealt sisseõpetatud absoluutselt õigest mõttelaadist, mis ei anna oma jäikuses mingit muud võimalust. Kui töötegemine või eesmärgi saavutamine ei anna hingerahu, siis oleks nagu loogiline, et inimene hakkab mõtlema, kus on viga. Minus või idees?

Tal on hea ainult siis, kui ta sööb. Pärast söömist on jälle halb. Niipea kui ta endale söömist keelab, nii algab niisugune piin, et eluisu kaob ära. Ta teab, et ta peaks sihikindlalt oma stresse vabastama, aga sellises piinas pole ta selleks võimeline. Ta tunneb, nagu tema sees asuks mingisugune teine olend, kes juhib tema elu ja sunnib teda tegema seda, mida ta ise ei taha. Üks kord on taile isegi mingit rahustit antud, aga paaripäevase ravi tulemusena tundis ta, et ta kistakse nagu kahe teineteisele vastupidise jõu vahel tükkideks ja ta viskas hulluksminemise hirmus ravimi minema. Peale seda läks ja ostis tohutu hunniku toitu, mille õgimine ta maha rahustas.

Ta teab, et selle hullumeelse isu taga on peidus hirmud, ülinõudlikkus, igatsus, paanika, vastikus igasuguse töö vastu, seletamatu vastumeelsus, aga ta ei suuda nendega tegelda. Mõned kuud tagasi mobiliseeris ta kõik jõud ja nälgis 27 päeva, aga midagi ei muutunud. Õigem oleks öelda, et pärast seda oli kõik veel hullem. Keegi lähedastest tema probleemi ei mõista ega tahagi mõista.

Teine probleem on see, et ta ei suuda andestada emale, sest ema on tema pidevate stresside allikaks. Ta räägib pidevalt, et tütrest pole midagi saanud. Ema võib nii salvata, et tütar kattub külma higiga ja tunneb, kuidas kogu kehast kaob jõud. Nii mõnigi kord on tütar viimast jõudu kokku võttes külmkapi juurde tuikunud. Ema peab seda iseenda mõnitamiseks. Tal on tunne, et tütar tahab protestiks ema vastu ennast paksuks süüa. Ta ei saa seda lubada, sest ta on lahkuminemise järel lapsi üksi kasvatanud ja kõik lootused just nimelt tütrele pannud.

Tütart pidevalt kellekski teha tahtes, omamata ettekujutust oma eesmärgist, käristab ema oma etteheidetega pidevalt lapse hinge. Ta on oma

ülinõudlikkuses äärmuslikult armutu, rõhutades, et tema on vaatamata raskustele kaugele jõudnud ja tütar peab veel kaugemale jõudma. Olles tütrele valinud eriala, kus peened luud ja nõtked lihased on kohustuslikud, ei ole ta arvestanud, et lapse isa on jämeda luustikuga. Kuna ta on mehe igaveseks oma mälust pühkinud, siis ta nõuab nii teadlikult kui ka alateadlikult, et lapsed teeksid sedasama. See on seesama kui tahtmine poolt oma lastest olematuks teha.

Energeetiliselt ongi see juba toimunud, sest tütre võlatunne ema ees sunnib ema meele järele olema. Aga tema ei suuda isa oma südamest välja kiskuda. Ta armastab seda joodikut, kes on tema isa. Tütre elujõud kahaneb, sest ta sees käib pidev nähtamatu energeetiline sõda hea ema ja halva isa vahel. Olles depressioonis, on ta selle suhtes eriliselt tundlik, kuigi ei saa aru, mis see on. Niipea kui keegi räägib heast, mis nagunii kunagi halva võidab, tõusevad tema ihukarvad hirmust püsti ja ta tormab järjekordselt sööma. Kohutav hävingu ehk surma hirm, mida ta ei teadvusta, saab niimoodi tasakaalustatud kohutava eluisuga, mida söögiisu väljendab. See on omamoodi protest ema vastu, mida ema tunneb ja välja ütleb.

Küllap mõistate, et teisena nimetatud probleem on tähtsuselt tegelikult esimene probleem. Ema *tahtmine teha oma lapsest inimene ja keegi*, on see olend, kes tütre abituks manipuleeritavaks õgardiks teeb. Tütar on arusaamisele jõudnud, et ta õppis täiest valet eriala ja see viib ema meeleheitele. Tütar tahab omale meelepärast ametit õppima hakata, aga ema peab seda rahastama. Nii emas kui tütres on tahtmine teist arusaavamaks muuta, aga kumbki ei saa *iseendast* aru. Tütre ainukene lootus oli uue eesmärgi saavutamine, aga ta kardab, et enne on ta muutunud paksuks nagu padakonn ja siis ei kõlba ta enam kuhugi.

Tütar teab, et ta ise võib ennast leida, aga tal ei õnnestu ema muuta. Ta teab, et kõik, eriti ema, näevad temas laiska ja saamatut tööpõlgurit, kes elab ema rahakoti peal ja õgib ennast heast ja paremast pakuks. Ainuüksi sellest rääkides muutub ta kahvatuks ja hakkab näost higi pärast pärlendama. See on tema traagika, mis näost välja paistab. *Traagika, et ei saa ema muuta.* See ongi tema õgardluse põhjus.

Tõin selle näite ülakõhu probleemide ilmestamiseks, aga tegelikult ilmestab ta ka keskkõhu probleeme. Peensool, mis iseloomustab ema ja ema tegemisi, asub keskkõhus. Ema, kes *ei võta lapselt vastu seda, mis lapsel on anda*, vaid nõuab seda, mis tema tahab lapselt saada, on nagu peensool, mis *ei võta toidust,*

mis laps talle annab vastu seda, mis toidus on. Ta tahab saada midagi suurt ja ilusat.

See tähendab, et ema on lakanud olemast naine, kelle maine elu on loodud *algama* pisiasjadest ja lapse peensool on lakanud olemast peensool, mille funktsiooniks on toidust pisiasju, mis elu kvaliteedi määravad, vastu võtta. Ema tahab saada suurt ja ilusat ja laps, kes tahab emale meeldida, annab emale iseenda järjest suuremana ja paksemana. Kas ema seda ilusaks peab, see on iseasi.

Teadvusega manipuleerimine võib vastavalt teadmiste iseärasustele tekitada risti vastupidise efekti. Kuna maailm tuleb lapsesse läbi ema, siis ***ema seisukohad on otsustava tähtsusega***. Kirjeldatud näide rääkis naisest, kes oli ema tahtel sunnitud olema piitspeenikene, et elus läbi lüüa. Manipuleerimine selle teadmisega tekitas lapsele haiglasliku söögiisu. Teine ema, kelle jaoks paks laps on ilus laps, võib oma teadmisega manipuleerides last sööma sundida ja lapsele anoreksia tekitada. Või veel raskema vaimuhaiguse. Eriti raske on olukord siis, kui peres ei ole isa, kes ema korrale kutsuks.

Manipuleerimine inimese teadvusega ehk teadmistega, mis talle sisendatakse, **on vaimne julmus.** Selle relvad on **hirmutamine, ähvardamine ja meelitamine.**

Hirmutatakse selleks, et saada.
Ähvardatakse selleks, et saada.
Meelitatakse selleks, et saada.

Saada seda, mida tahetakse. Nii vaimset, hingelist kui ka materiaalset. Nii last kui ka täiskasvanut võib hirmutada, et ta ei saa head või saab halva, kui ta ei tee nii, nagu tahtja nõuab või nõudja tahab. Võib hirmutada ka sellega, et ta teeb oma sõnakuulmatusega teistele, näiteks üliarmastavale emale, halba. On emasid, kes ütlevad, et kui sa ei söö, siis ema jääb haigeks või sureb ära. Isegi kui seda öeldakse üks kord, on see ***vaimne vägistamine***.

Kui laps kugistab selle peale toidu suurest hirmust alla, siis hakatakse sama nõksu edaspidigi kasutama. Kui keegi hurjutab, mida sa lapsega teed, siis vastus on kohe olemas: *"Ma pole talle midagi halba teinud."* Eesmärgiks oli ju ükskõik mis hinnaga laps sööma panna. Ütlemist ja mõtlemist ei peeta teoks.

Neid hirmutamisi, mida vanemate ***skisofreeniline*** mõttelaad ehk *ainult* head tahtev mõttelaad oskab välja mõelda, on lõputult. Kui hirmutamisega ei saa vaimu murtud, siis hakatakse ähvardama. Ikka jälle nii, et kannatad ise või paned kannatama teised. Eriti hästi mõjub *ähvardus kõigile rääkida või kõigile*

näidata, missugune halb sa oled. Pisipahanduse eest niimoodi karistades võib muserdatud hingega inimene, eriti laps või noor, jääda vaimuhaigeks. Haigust põhjustanud vanem see-eest käib ringi kui ingel ja kurdab kõigile oma õnnetut saatust. Ta ei saa aru, et tema käitumine on **psühhoterrorism**. Psühhoterrorist ei tunnista kunagi oma vigu. Tal on oma käitumisele alati veenev põhjendus ja õigustus.

Mida sagedamini teistega manipuleerija saab oma tahtmisi, seda rohkem on tal õigust kõike nõuda. Ta hakkab ka arsti, kes tema kallist last paugupealt terveks ei ravi, hirmutama, ähvardama või meelitama. Või teeb läbisegi kõike korraga. Tema head tahtmised on nii loogilised ja *eraldi võetuna* loomulikud, et ta võib paljusid inimesi pikka aega lollitada, enne kui tema olemust mõistma hakatakse. Tavaliselt on ta paljud nõrgema närvisüsteemiga inimesed vaimselt hauda ajanud. Seedetrakt on nii manipuleerijal kui manipuleeritavatel kindlasti haige.

Mida rohkem vanemad hea eesmärgi nimel oma last hirmutavad, ähvardavad või meelitavad, seda suuremad on lapse **söögiisu ehk eluisu** probleemid. *Kes ei taha elada, see lakkab söömast. Kes tahab vaatamata kõigele väga elada, see muutub õgardiks.* Ühed halvad mõlemad. Manipuleerivate ***vanemate meele järele olla püüdev laps muutub vaimuhaigeks. Vanemate tahtmiste vastu protesteeriv laps jääb füüsiliselt haigeks.***

Kas lapsel on *õnn jääda füüsiliselt haigeks*, see sõltub isast. Meeldetuletuseks: isa on energeetiliselt vaim, kes loob otseselt materiaalset tasandit. Kui isa teeb ükskõik mida - saab ükskõik kui halva mehe ja isa nime külge, aga *ei allu naise vaimsele pressingule* - siis laps vaimuhaigeks ei jää. Aga kui isa tahab tõestada, et ta on hea isa, siis ta hakkab paratamatult ise lapsega manipuleerima. See tähendab *lapse vaimu murdma* ehk *murdma iseennast lapses.*

Kui head emad hirmutavad, ähvardavad ja meelitavad, siis head isad meelitavad, hirmutavad ja ähvardavad. Relvade kasutamise järjekorrast sõltub tagajärg. Meelitamine, mis ei anna tulemusi, viib inimese palju kiiremini meeleheitesse kui hirmutamine või ähvardamine. Hea isa meeleheide oma lapse pärast võib vallandada lapse vaimuhaiguse. Sama isa poolt karmilt koheldud laps ei jää vaimuhaigeks.

Tahtmine teist oma meelevalla alla saada, on leidlik. Üks kindlamaid võimalusi - ja seepärast eriti ohtlik - on *vaimne pressing, millega püütakse haletsemist esile kutsuda.* Haletsemine tekitab jõuetuse. **Vaimujõu ehk**

inimeseks olemise jõu muutumine vaimseks jõuetuseks tähendab vaimset kokkukukkumist. Vähesed suudavad ilma ümbritsevat keskkonda muutmata ennast ise uuesti sirgu ajada. Keskkond, mille nimeks on kodu, on kristlikus maailmas saanud inimese arengut pidurdavaks faktoriks. Seepärast püüdlevad lapsed üha varem kodust ära. See solvab vanemaid. See on heade vanemate häbi, millest rääkimine on tabu. Ometi on sellest vaja järjest rohkem rääkida.

On vaja, aga ei tohi. Sest *inimesed kardavad inimesi.* Ühe kisakõri kodurahu huvides jätame sajale või tuhandele andmata teadmised, milleta kannatavad nemad ja nende lapsed. Näiteks mina olen endaga ja oma tööga tegeledes sageli hüüdja hääl kõrbes. Niipea kui hakkan jälle mõne sellise manipuleerija pärast *avalikult* halba kuulsusesse sattuma, panen suu viisakalt kinni, nii hakkavad hing ja ülakõht vaevama. Nad mõlemad ütlevad: *"Lase oma hirmud vabaks ja tee seda, milleks sa siia ilma oled tulnud.* ***Ära sunni ennast tegema seda, mida sul pole vaja teha, ära keela ennast tegemast seda, mida on vaja teha.*** *Keegi teine seda sinu eest teha ei saa."* Nii aitab minu ülakõht mul iseennast jälle leida. Vahel otsin tükk aega, enne kui mõne senileidmata stressi leian.

Ülakõhus asuv põrn ei ole seedeorgan. **Põrn on elu algenergia hoidja ja jagaja.** Ta on terve, kui inimene elab põhimõttel **igaühele tema vajaduste järgi.** Kui laps on sigitatud tõelise armastusega, mida vanemad teineteise vastu tundsid, siis nende tegevuse tulemuseks on lapse elu täiuslik algenergia ehk terve põrn. Ta on kui päike inimese kõhus.

Kui vanemad hindavad ükskõik kuidas ennast või teist, siis nad ka seksivad vastavalt hindamisele ja siis varjutavad lapse põrna pilved. Põrn ei ole enam vennalik jagaja, vaid omakasupüüdlik kaaluja. Ta on saaja, kes loodab, et kui saab teise inimese muudetud, siis saab ise hingerahu. Mida valusamalt inimene sellesse probleemi suhtub, seda valusam on põrn.

Kuna inimese sigitamine on tavaliselt üsna ebamäärane, sest enamik vanemaid ei teagi, millal nad lapse sigitasid, siis põrna valu on tavaliselt samuti üsna ebamäärane ja seepärast ebameeldivalt häiriv. Kui vanemad mäletavad ja pahameele hoos näiteks lapse sigitamist kahetsevad, siis muutub olukord märgatavamalt konkreetsemaks nagu põrna valugi. Kui vanemad teineteist vihates paratamatult lapse peale vihastades lapse sigitamise hetke neavad, siis on lapse põrn nagu hävitatud elujõudu väljendav tundetu tühjus. Ta ei tee küll valu, aga valu oleks parem tunne kui see, mida laps tunneb.

Ema, kes ei ole rahul iseendaga, ei ole rahul ka mehega ja see väljendub lapse ***keskkõhus***. Isa, kes ei ole rahul iseendaga, see ei ole rahul ka naisega ja see väljendub samuti ***keskkõhus.*** Vahe on selles, et isa suhtumine algab keskkõhu kõrgusel asuvast *lülisambast ja kiirgub kõhu külgedele või rinde alla vastavalt jämesoole paiknemisele.*

Kui Te tahate oma vaimseid probleeme hingeliselt lahendada, siis see tähendab, et Te tahate suhtuda teisesse inimesese kõigest hingest. Kõik oleks nagu ideaalne, aga tulemus on soovitule vastupidine, sest Te olete teinud armastamise eesmärgiks. Teine võib Teie head tahta, oodata, unistada, lunida, küsida, jne., aga kui Te lähete oma ***suurt armastust*** või ***suure armastusega*** andma, siis ta ei võta seda vastu. Või võtab vastu, aga ei ole rahul.

Teie kurbus ja enesehaletsus sellest, et Te ei saanud teist oma headusega muuta, tekitab Teile ülakõhtu vedeliku kogunemise. Mida rohkem Te oma õnnetust välja näidata tahate, seda rohkem teised Teie ülakõhu turset märkavad. Mida raskem on Teie hing, seda raskem on ka ülakõht. Tahtes oma lüüasaamist varjata, koguneb vedelik kõhuõõnde. Tahtes osaliselt näidata ja osaliselt varjata, koguneb vedelik nii kõhukatetesse kui ka kõhuõõne organitesse.

Miks selline tulemus? Sest suur armastus ei ole armastus. Kõik, mis on suur või väike, on omamine. Armastust võetakse alati vastu. Suurt armastust, mille koorma all peab kannatama, tõrjutakse tagasi.

Nii loom kui ka inimene oskavad kurvastada ja nutta. Abitus tahtmisest kedagi muuta ja enesehaletsus, et oma tahtmist ei saanud, tekitavadki vedeliku kogunemise. Tahtmine teist inimest vaimselt või hingeliselt muuta on materialistlik ellusuhtumine. Kes on nii materiaalne, et tahab füüsilise karistamisega või orjaks muutmisega teist teistsuguseks muuta, sellel tekivad ülakõhtu kiiresti käegakatsutavad tagajärjed. See tähendab - füüsilised haigused.

Inimese muutmine mõtetega tähendab gaaside kogunemist ülakõhtu. **ÕHK**

Ehk: vaimne saamine on gaaside kogunemine.

Inimese muutmine sõnadega tähendab vedelike kogunemist ülakõhtu. **VESI**

Ehk: hingeline saamine on vee kogunemine.

Inimese muutmine tegudega tähendab liigsete kudede kasvu ülakõhtu. **MAA**

Ehk: maine saamine on igasugune maine kasvamine.

HAIGUS **TULI**

Nii muututaksegi mullaks, tundes, et elu on tühja elatud. Teisi muutes muudetakse tegelikult iseennast. Raskeim ülakõhu haigus on vähktõbi, mis

näitab, kui palju see inimene on teisi muutes ise kannatanud. Ehk kui palju ta on iseendale mõttetult kannatusi valmistanud. Ehk kui palju on ta inimesena arenemata jäänud.

KESKKÕHT

Keskkõhu ülemine piir on vöökoht. Alumine piir on kõhu alumine volt. Keskkõhus asuvad ainult peensool ja jämesool ehk sümboolselt ema ja isa, kelle tööd ja tegemised määravad lapse keskkõhu tervisliku seisundi. Rahumeelselt oma töid tegevad vanemad, kes täiendavad oma tegemistega teineteist, tagavad lapsele terve peensoole ja jämesoole. Kui nad tahaksid inimestena teineteist muuta ehk kui nad ei ole teineteisega kui inimesega rahul, aga ***peavad teineteisest kui töötegijast lugu***, siis võib ülakõht lapsel vaeva teha, aga keskkõht on korras.

Kui ülakõht väljendab inimese kui vaimolendi arenemist terviku ehk vaimsel tasandil, siis keskkõht väljendab inimese arenemist poisi ja tüdrukuna, mehe ja naisena, isa ja emana, vanaisa ja vanaemana jne. Lühemalt: **keskkõht väljendab inimese tegelemist vastavalt soorollile.**

Sugu peegeldub oma plusside ja miinustega vastassugupooles. Niipea kui neid plusse või miinuseid hakatakse vaatama eraldi asetsevatena, nii hakatakse neid headeks või halbadeks nimetama. Tagajärjeks on negatiivsuse vägivaldne muutmine positiivsuseks, mis tähendab positiivsuse väliseks vormiks muutmist ja negatiivsuse varjule surumist. Teadmata, et ***positiivne energia on meesenergia*** ja ***negatiivne energia on naisenergia***, suurendatakse välist mehelikkust ja seesmist naiselikkust. Kuna sisu määrab vormi, siis naisenergia määrab, mis meesenergiaga juhtub. Kui nende summa ületab kriitilise piiri, siis naisenergia hävitab meesenergia ehk sisu hävitab vormi.

Hing on inimesel ja loomal. Inimene, kes vaatab ja hindab elu kahte poolt eraldi, on nagu loom, keda juhib enese alalhoiuinstinkt. Erinevalt loomast ei ole inimene mitte ainult valvel, et ennast kaitsta, vaid ründab. Kasvõi igaks juhuks, sest ta arvab, et kindlustab nii oma tulevikku. See tähendab: inimene ei ole ainult valvel, et teise käitumise eesmärke taibata, vaid ta tahab teist ilmtingimata muuta.

Mõtlemisvõimet ehk iseendaga tegelemise võimet kasutab ta vastassugupoole enda sarnaseks muutmiseks.

Kui ta seda ainult tahab ehk teeb ***mõttes***, siis tema keskkõhtu kogunevad ***gaasid.***

Kui ta teeb seda *sõnades*, siis tema keskkõhtu koguneb *vesi*.

Kui ta teeb seda *tegudes*, siis ta keskkõhtu koguneb ***kasvajaline protsess***.

Ka saasta kogunemine on saasta kasvamine. Igast kasvamisest ei tarvitse tekkida kasvajat, aga iga kasvamine võib kasvada eluohtlikuks üleüldiseks prügimäeks. Iseenda füüsiline, ükskõik kui põhjalik seest ja väljastpoolt puhastamine on nagu kasvaval prügimäel elades pidev enda küürimine. Kes kasutab oma mõtlemisvõimet vaimsete, hingeliste ja materiaalsete probleemide vabastamiseks, selle seedetrakti probleemid ei kasva gaasidest suuremaks.

ALAKÕHT

Alakõhus asuvad väikese vaagna elundid: sigmasool, pärasool, osa suguelundeist ja põis. Need on elundid, mis asuvad allpool kõhu alumist volti.

Alakõht räägib meile, kui vajalik on inimesele tema füüsiline elu ja tegelemine iseendaga füüsilisel tasandil ehk seoses materiaalse maailma kõigi ilmingutega.

Sigmasool räägib, et ole iseenda vastu aus ja tunnista endale tehtud vigu, siis ei ole ei *elu ega surm* sinule probleemiks. Ummikseisus inimene hakkab valetama ja varastama. Kui inimene ei suuda aus olla, siis ta lakkab tasapisi inimene olemast. Ta muutub kehaks, keda iseloomustab saamahimu. Valetamise ja varastamisega ollakse tänapäeval nii harjunud, et neile on pandud aususe erinevad nimed. Keegi ei oska aimata, et mida rohkem inimene valetab ja varastab, seda haigem on tema sigmasool.

Pärasool räägib, et kui tunnistad endale oma vigu, siis saad nii algusest kui ka lõpust aru. *Miski ei jää sinusse kinni. Kõik tuleb välja.* See tähendab: *õnnestub.*

Suguelundid räägivad, et kui inimene tegeleb endaga, siis ta on inimene ja ta oskab maisel tasandil luua *jumalikult täiusliku loomingu* – teise endasarnase. See on laps. Terve laps on inimvõimete loominguline tipp.

Põis räägib, et kui inimene rakendab oma vaimsed võimed inimese kombel praktikasse, siis on ta puhastumisprotsessid täiuslikud. Põis on siis ainult keha pesemiseks vaja mineva vee eritumise paik.

Mida materiaalsem on inimene, seda suuremad on tema alakõhu probleemid. Elu ja surma ja järeltulevate põlvede sigitamise, sünnitamise ja kasvatamise probleemid. Kellel on alakõhu probleemid, on kindlasti väga õnnetu inimene.

Kui kõhus tekib äge haigus, siis inimene ei või süüa. Iga toit võib valu ja vaeva suurendada. Ka siis, kui tegemist ei ole seedetrakti haigusega. Seepärast on väikseimagi häire puhul targem paastuda. **Mitte nälgida.** Kui ütlete endale, et nüüd ma paastun, siis on mittesöömist kergem taluda. Kui ütlete endale, et nüüd ma nälgin, siis võib see mitte õnnestuda. Miks? Sest kõvasti tööd teha tahtev inimene peab kõvasti sööma, et oleks palju jõudu. **Nälgimine** teeb inimese nõrgaks. Kes tahabalati tugev olla ja tugevaksjääda, sellele võib juba ühe toidukorra hilinemine olla silmaga nähtav nälg. Enese nälgima sundimine, ka kohustamine on sundimine, on iseenda vägistamine.

Paastumine on eelkõige ülev mõttetöö, mida söömine segaks. Pühakud võivad kuude viisi paastuda, sest mõtisklemine sellisest pühadusest nagu elu ülendab inimest. Inimene võib seda mitte teada, aga sõna energia toimib talle ikkagi. Paastumise õpetamine on ülendumise õpetamine. Nii, nagu keegi teise eest ei saa paastuda, nii ei saa keegi kedagi teist ülendada. Füüsilise töö võime teise eest ära teha, aga vaimselt me seda teha ei saa. Kui tahame, siis kannatame. Kui oma realiseeerimata tahtmise pärast ennast süüdistame, siis kannatame veel enam.

Nälgimine on endale eluks kõige vajalikuma *keelamine.*

Paastumine on endale eluks kõige vajalikuma *andmine.*

Nälgimine alandab isiksust, paastumine ülendab isiksust.

NÄIDE ELUST

Püüdsin abistada homöopaate, kes omakorda püüdsid abistada 35 ringis naist, kellel ei olnud enam jõudu oma igapäevase töö tegemiseks. Homöopaadid esitavad patsientidele lihtsaid küsimusi igapäevaelu, perekondlike suhete, vanemate, laste, töö, huvialade, sõnavara, meeldimiste ja mittemeeldimiste, isegi une ja unenägude kohta, sest see informatsioon on haige probleemide lahendamiseks hindamatu väärtusega.

Patsient vastas ülipüüdlikult noogutades nagu algklasside kooliplika, kes *peab* ülitarga mulje jätma. Silmad pärani käed kramplikult kokku pigistatud vormis ta kõrgkoolist saadud teadmisi, vastamaks arsti küsimustele. Arst peatas teda korduvalt nii leebelt, et leebemalt enam ei saa: "*Ei, ei, rääkige, mida Te tunnete.*" Ta püüdis haiget mitte häirida.

Nad rääkisid teineteisest mööda. Arst oli hädas ja ma läksin talle appi. Ütlesin naisele: "*Te olete haritud ja tark naine, aga praegu pole tarkusest kasu. Ärge kartke oma tunnetest rääkida. Me ei pea Teid nende pärast pahaks.*" Ta lõnksatas häälekalt neelata ja ta silmad läksid õudusest pärani. Kohutavalt suur hirm vahtis meile tema näost vastu. Selles ei saanud eksida. See oli *hullumeelselt suur hirm olla halb*. Sellisest *hirmust lahtisaamiseks otsitakse tegevust*. Küsisin, mis tööd ta teeb ja mis hobid tal on. Selgus, et nii töö kui hobi on aeroobika. See on meeleheitlik rabelemine kogu ärkveloleku ajal selleks, et oma suurenevaid hirme alla suruda.

Aeroobika oli tema uhkus. Ülikohusetundliku treenerina oli ta ennast täielikult ära kurnanud. Kunagi ilusad olnud silmad oli türeotoksikoosile iseloomulikult pungis. Kilpnäärme suurenemine oli arsti silmale nähtav, võhikule veel mitte. Kidur kõhn keha torkas silma ebaloomulikult jämedate liigestega, aga liigeste vaevusi kiirustas ta kohe eitama. Paberjas pingul nahk oli lapiline. Tal oli kroonilise nälja nägu. See polnud ainult toitumise probleem, vaid hirm elu ees, mis segas tal elult vastu võtmast kõike, mis elul talle anda oli.

Inimene, kes jumaldab kohusetunnet, võib kohusetunnet kasvatades muude tunnete koha pealt täiesti tundetuks muutuda. Kui küsida ta käest, mida ta tunneb, siis tal pole midagi vastata. See-eest ta teab, et selle, mis on halvasti, peab heaks tegema. Kui mainisin ta ülisuurt kohusetunnet, siis ta lõi särama. Kui rääkisin, et liigset kohusetunnet on vaja vabaks lasta, siis ta vajus kokku nagu närbunud lilleke.

Ta pidas minust lugu, sest ma olen arst, ja kohusetundlik inimene kuuletub arstile. Aga ta ei saanud aru, miks ta *peab* kohusetunde vabaks laskma. Kui küsisin, kas ta saab aru, siis ta noogutas energiliselt ja nagu ärkas uuesti, sest talle anti *kohustus* aru saada. Tundsin, et homöopaatia ja mõtteraviga on mõttetu seda haiget ravida ja ütlesin seda ka homöopaadile.

Homöopaat teadis tema lugu. Naine ei pöördu akadeemilise meditsiini poole sellest ajast, kui tema ema suri munasarja vähki. Ta peab ema surma põhjuseks operatsiooni, mida ei oleks tohtinud teha. Tema kohusetunne kohustab ennast teisiti ravima. Vaatasin teda ja nägin temas energeetiliselt

potentsiaalset vähki. Kuna kõigist tänapäeva üliintelligentsetest inimestest võib energeetiliselt vähi informatsiooni leida, siis ei öelnud ma seda kuuldavalt välja.

Suurendada ühte ohtlikku energiat ausalt ja avalikult temast rääkimisega ei tohi enne, kui teised energiad pole vabanema hakanud. Vastasel juhul ei saa inimene jutust muud aru, kui et tal ongi vähk. See naine oli minu jaoks täiesti lootusetu olukord, kust vähemalt esialgu ei avane ükski uks.

Kuna väljapääsmatuid olukordi ei ole, siis õpetasin teda alustuseks vabastama konkreetseid hirme, mida ta teadvustada suutis. Mida väiksemad on hirmud, seda kergem on inimesel endast aru saada ja esile tulnud stresse juba iseseisvalt vabastada. Raamatuid oli ta lugenud, tähendab eelteadmised olid. Vajaduse puhul oli tal võimalus neid teadmisi praktikasse rakendada. Homöopaatiline ravi aitaks tervenemisele omalt poolt kaasa.

Paari kuu pärast helistas naise abikaasa ja ütles, et nende peres on juhtunud hirmus õnnetus. Naisel avastati munasarja vähk. Vaatasin juhtunut ja nägin, et tema sisse kogunenud negatiivsust nagu suruti igast suunast kokku. Energia tihedus munasarjas saavutas kriitilise piiri ja vähk oligi käes.

Küsisin mehe käest, mis vahepeal juhtus. Ilma ennast mingi eesmärgi nimel kokku võtmata selline asi juhtuda ei saa. Mees ütles lihtsalt: *"Jah, ta võttis ennast lõpuks ometi kokku ja hakkas nälgima, et terveks saada. Ta ei tahtnud olla sama tahtejõuetu nagu ema, keda ta väga haletseb. Pärast seda lõid valud alakõhtu ja ta läks günekoloogi juurde. Sonograafiga avastati kasvaja. Analüüs kasvajast ütles, et see on vähk."*

Kohusetundliku inimese meeled rahunevad kohe, kui ta mingi kindla otsuse vastu võtab. Kellegi nälgimise imetlemine kohustab kohusetundlikku endaga sama tegema. Kui keegi autoriteet ütleks, ära tee, siis ei teeks, aga kuna elus pole igal sammul autoriteete, kes käske ja keelde jagavad, siis läheb nii, nagu läheb. Uhkustamine oma kohusetundega, mis tekitab kannatusi, viis antud juhul vähki haigestumiseni. Naine unustas kahe alternatiivarsti jutud kohe, kui klammerdus raamatusse nälgimisest, mis lubas talle kohe ruttu ilmaimet.

Mehe ummikseis oli kohutav. Kes ütleks, mida teha? Kuidas saada operatsioonilauale naine, kellele vähi opereerimine võrdsustub surmaga. Naisele võib enne operatsiooni valetada, et see on lihtne tsüst. Aga kui algab keemiaravi, siis tuleb vale välja. Kes on kõige suurem süüdlane? Mees. Alateadlik kurbus ehk võimetu viha, et seksuaalelu selle mehega ei ole korras, võimendub ja haiguse energia suureneb veelgi.

Kui naisele öelda, et tal on vähk, siis ta ei lase ennast opereerida. Ta ei saa aru sellest, et vähk on äsja tekkinud ja praegu oleks võimalik veel ta täielikult eemaldada. Mõtteravi käib talle üle mõistuse ja pole kedagi, kes võtaks käega ta haiguse ära. Mida teha? Sellises olukorras on vaja tõtt rääkida. Arulagedale inimesele võib ehmatus hästi mõjuda. Ja kui ei mõju, siis halvemaks teha pole nagunii võimalik.

Kui haigus on nii äge, et murrab kõhuõõnde, siis tekivad **kõhukelme ärritusnähud**, mis räägivad sellest, et inimese elu on tõsiselt ohus. Siis *ei tohi suust midagi enam alla minna.* Ka vett mitte. See tähendab, et *inimesel on viimane aeg endaga tegelema hakata.* Keha ei luba enam ühtegi energiat sisse võtta *enne, kui olemasolevad stressid ei ole läbi seeditud.* Enne kui inimene ei saa aru, mida ta valesti teeb.

Hakata mõttetööd tegema, kui kõhuõõs on nagu tuld täis ja ise ollakse kokkukukkumise äärel, on enamikule inimestest võimatu. Vanasti need inimesed surid. Meditsiini järjest suureneva abiga aidatakse füüsiline keha hädast välja, et vaimukeha oma vigu võiks parandada. Inimesele antakse aega, mida ta enne haigestumist elult ise vastu võtta ei osanud. Kui ta hakkaks paranedes iseenda ja elu üle mõtisklema, tunnistaks oma mõtlemise vigu, mis füüsilisi põhjustasid, siis oleks paranemine täielik. Tavaliselt see nii ei ole. Seepärast jääb ta kõht elu lõpuni kergelt ärritatavaks.

Vähe on inimesi, kelle kõht ei suurene vananedes. **Mida suurem on kõht, seda rohkem on sinna kogunenud *töö tegemisega seotud* tegemata mõttetööd.** Ühe inimese, see tähendab iseenda töö ei saa olla kunagi teab mis suur. Ülisuur kõht näitab, et inimene on teinud ülemäära palju teistele inimestele kuuluvat tööd enda omaks ja ei saa nende tööde tegemisega hakkama. Selgemalt öeldes: ta *ei saa teiste elu ära elamisega hakkama.*

Mida rohkem ta oma hinge seepärast vaevab, seda rohkem vaevab teda ta suur kõht. Mida suurem on ta rahulolematus, et kõik on tegemata - see tähendab, et keegi ei tee ja tema ei saa teha - seda rohkem tema kõht valutab. Suutäis toitu võib tekitada rebiva valu. See tähendab, et inimene elab meeleheite piiril. Tegemata tööd on ta sinna viinud.

Realiseerimata *tahtmine vaimselt, mõtetega* teiste töö ära teha, teeb *ülakõhu suureks.* See on seesama, mis teiste tegemiste peale pidev mõtlemine, aga mitte millegi väljamõtlemine. Kasutu mõtlemine ja oma südame valutamine -

muretsemine. Realiseerimata tahtmine *hingeliselt teiste töö ära teha*, teeb *keskkõhu suureks*. Realiseerimata tahtmine *füüsiliselt teiste töö ära teha* on väliselt vähe näha. Ta jääb rohkem väikesesse vaagnasse sisemise pressitundena pressima, mistõttu inimene lakkab kohe tahtmast kellegi eest veel midagi teha. Endalgi kõik halvasti.

Tegemata tööde ja *halbade inimeste* pärast hädaldav inimene hädaldab ka oma suure kõhu samasuurte hädade pärast. Ta hädaldab tegelikult sellepärast, et ta pole ei elu ega inimesi niipalju *muuta* saanud, kui on tahtnud. See tähendab: ta hädaldab sellepärast, et pole oma tahtejõudu ehk viha välja elanud. Et seda kõike pole tarvis, sellele ta mõelda ei oska. Kui oskaks, siis mõtleks.

Suure kõhuga inimestel ei tarvitse meditsiiniliselt mingit suurt haigust olla. Kaebused on suuremad kui asi väärt, arvavad arstid. Väikese kõhuga inimesed võivad vastupidi seedetrakti vähi ilma igasuguste vaevusteta haua ääreni kasvatada. Miks?

Uhkus oma töökuse üle teeb kõhu suureks. Uhkus demonstreerib ehk näitab välja oma headust, et kiitust saada. Ta hing ei saa ööl ega päeval rahu, kui ta oma töökust ei demonstreeri. Uhkuse vastaspool on häbi. **Häbi uhkustada, et ma olen nii vähe teinud, teeb kõhu väikeseks.**

Mida suurem on see häbi, seda väiksem on kõht. Kui oma töökuse üle uhke olnud inimene taipab järsku, kui vähe ta tegelikult teinud on, siis tema suur kõht võib mõne kuuga lössi vajuda ja mõnd tõsist meditsiiniliselt ravimatut haigust diagnoosides on selge, et see on haiguse süü. Tegelikult on haigus ainult tagajärg.

Mida suuremad on hirmud ehk alaväärsuskompleks, seda rohkem püüab inimene tööd teha. ***Vaimne puudujääk tahetakse füüsiliste liialdustega tasa teha,*** mõistmata, et see pole võimalik. Tegelikult on alaväärsuskompleks liialdus – hirmude ja hinnangutega liialdamine – seepärast annavad vaimne ja füüsiline liialdus summeerudes kindlasti kannatuse. Tõeliselt vaimselt alalarenenul on seedetrakt terve, sest tema füüsiline tegevus on vaimse arenguga vastavuses.

Vaimselt kõrgelt tarenenud inimesel on seedetrakt terve, kui ta rahuldab oma arengule vastava vaimse tööga oma füüsilised vajadused. Kuna targad inimesed, kes ennast vaimselt kõrgeltarenenuiks peavad, arvavad enda õiguseks rohkem nõuda, kui nad vajavad, siis on neil kõht paks või haige. Või suur ja haige, või väike ja haige.

Igal tööl on aja ja suutlikkuse piirid. Suure kõhuga inimene võib teada, et ta saa ei rohkem teha, aga tahaks ikka ja sellega tõmbab ligi neid, kes temalt saada tahavad. Kui temas on veel vaimseid õpetusi reeglina läbiv **teadmine, *et abivajajale ei tohi ära ütelda,*** siis ta tõmbab ligi abivajajaid, kes peavad enda õiguseks nõuda, et nendega tegeldaks. Protest sellisele elule tekib varem või hiljem igaühel.

"Mis see minu asi on, see on sinu probleem! Mul ükskõik, tee mis tahad! Käi põrgu! Sure ära, kui tahad!" karjub enesekaitses oleva inimese hing. Kui tahtmine kõik see välja karjuda jääb alla tahtmisele olla hea inimene, siis kõht hakkab rohkem punnitama. Sest inimene ei teinud tahtmist teoks, aga stresse ka ei vabastanud. Tulemuseks *on tühja kõhu tunne ja tahtmine süüa isegi siis, kui kõht on kurgumulguni täis.*

Kui väikese kõhuga inimene, kes häbeneb oma töökusega uhkustada, satub täpselt samasugusesse olukorda, kus ta reageerib täpselt samuti, siis tema kõht saab seestpoolt nagu kokku kistud ja tal on *täiskõhu tunne ka siis kui ta on olnud mitu päeva söömata.* Suutäitki ei mahu sisse.

Stresse vabastades jõuab iga inimene äratundmisele, kui palju tal on tarvis tööd teha, et oma materiaalset elu korraldada. Ta ei pea teistele viisakat nägu tehes, ise seesmiselt keedes ära ütlema. Äraütlemine ja ära ütlemine on kaks eri asja. Oma seisukoha välja- ehk ära ütlemiseks ei pea ta nüüd äraütlema ehk keelduma. Kui arst ütleb haigele ära, et haigel on vaja kõigepealt ise enda heaks midagi teha, siis ta ei ole haigele äraöelnud ja tema seedetrakt ei kannata.

Tean, kui palju ma ise objektiivsetel põhjustel äraütlema ja seepärast ennast kannatama olen pannud, seepärast toonitan seda viga kõigile arstidele ja rahvaravitsejatele. Me ei saa teiste elu ära elada. Ei saa, ei või, ei tohi.

Elu üle mõtiskledes võib iga inimene ise sellisele ***äratundmiseni*** jõuda, aga vähestel on selleks aega. Kõikidel on palju tööd. ***Teades*** seda, hakkasin enda jaoks aega võtma, ***tundes*** ennast süüdi, et võtan selle aja haigete käest ära. ***Teades***, et olemasolevate raamatute kaudu võib igaüks ennast piisavalt palju aidata, kui vaid endaga töötama vaevub, kasvatasin ***süütundeid*** suuremaks.

Teadmised ja tunded satuvad enamikul inimestest vastuollu. Mis te arvate, kumb võidab? ***Mida targem on inimene, seda enam võidavad teadmised.*** Miks? Sest teadmised on tundetuseks ehk tahke keha tiheduseks alla surutud hirmud, aga tunded on veel kasvõi imevähe, aga ometi voolava vedeliku tihedusele vastavad hirmud, süütunded või vihad.

Tõmbasin üha rohkem abiotsijaid ligi, pidin üha rohkem äraütlema kuni hakkasin silmi maha lööma, et mitte julgustada abiotsijaid, kes ainult silmavaatamisest niipalju julgust said, et tulid oma tahtmist saama. **Manipuleerimine teadmisega, et ta ei tohi ära öelda**, paneb inimese vastavalt tegutsema.

Minu manipuleerimine teadmisega, et ***mina*** ei tohi ära öelda, provotseeris ***teiste*** manipuleerimise teadmisega, et ***tema*** ei tohi ära öelda. Taipasin, et **häbi sunnib silmi maha lööma**. Süütunnete peatükis ja mujalgi räägin häbist veel ja põhjalikumalt.

Kui leiate, et Teil on samad stressid, aga kõht on väike, siis olete stressid palju kõvemini kui mina, alla surunud. Kui teate või tunnete, et Teie seedetrakt on korras, siis olete oma stresse *väga hästi* alla surunud. Olete neile määranud eluaegse vanglakaristuse, mis ei kuulu edasikaebamisele, ja nad seepärast igaveseks mälust kustutanud. Lootusetutele lüüakse ju käega. Aga nemad ei löö käega. Nende ainus mõte on leida Teis mingi nõrk koht ja sealt läbi murda. Inimene kui vang ei tarvitse seda kohta leida, aga stress kui vang leiab. Teda ei sega ebaõnnestumise hirm. Seepärast laske oma stresse vabaks enne, kui on hilja.

Nii endale elu üle järele mõtlemiseks ***aega andev*** kui ka samaks otstarbeks endale ***aega võttev*** inimene võivad mõlemad jõuda ühele tulemusele. Vahe on ainult selles, et esimene on terve, aga teine jääb haigeks. Mina, hea inimene, läksin paksuks. Sain hea olemise tagamõttest aru *ja ei tahtnud enam hea olla* ja läksin *veel äkilisemalt paksemaks*. Miks? Sest *ma ei andnud endale aega* endaga olla, tahtsin aina teisi aidata. Ma ju *teadsin*, kuidas. *Teadsin*, aga ei küsinud endalt: *"Kas neile on seda vaja? Kas nii on vaja? Kas kohe on vaja?" Teadsin*, et on vaja.

Mida oskajamaks sain, seda rohkem nägin, kuidas inimesed kannatavad, ja olin valmis aitama. Muutusin andjaks, kelle antut sageli mitte ainult ei osatud, vaid ka ei tahetud vastu võtta, sest taheti, et mina võtan haige haiguse ära. Tahtjate ring aina kasvab. Küll on raske *anda aega endale*, kui abivajajad tahavad, et sa selle *neile annaksid*. Niisuguses olukorras on protest teistele andmise ja teistelt saajate vastu kerge tekkima. Tegelikult on see lühidalt ehk põhimõtteliselt samaaegne ***protest andmise ja saamise vastu***, mis võib inimese mõtlemisvõime täielikult ära blokeerida.

Iseennast tundmata oskame näha teiste probleeme. Nende üle mõtiskledes õpime iseennastki tundma. Mina pole selles suhtes erand.

NÄIDE ELUST

Üks *seedetrakti vaevustega* mees kurtis, et naine üritab talle kõiksugu head ja paremat sisse sööta, aga mõni roog hakkab talle nii vastu, et ta ei tea, mida teha. *Naine solvub mehe peale*, et mees ei söö tervisele kasulikku ja *tema solvub naise peale*, et naine sunnib teda nagu väikest last. Vaatan, et mehele on kõik juba vastumeelne. Tema jaoks on kõik tööks muutunud. Isegi söömine, mida ta sunniviisiliselt teeb, et jõudu oleks. Probleem on nagu kana, kes rabeldes nokib, aga teradele pihta ei saa, sest ta ei taha neid teri. Ta teeb näo, et tahab.

Ütlesin, et ta on oma ***kõigile kõike teha tahtmisega*** ennast nii ära killustanud, et iseenda tera enam ei oska leida, aga teiste teri enam ei taha leida. Ta haaras sõna sabast kinni ja ütles: *"Jah ja need idandatud terad ei istu mulle mitte üks põrm, olgu nad nii üles kiidetud kui tahes."* Tundsin selles enda sarnasust selle mehega. Ka minule pole kunagi meeldinud seemned ega idandatud seemned.

Vaatasin, mida seeme tähendab. ***Seeme on idee, mis idanema hakkab***. Tulemuseks on vili. Kui inimeses endas on piisavalt palju ideid, mis ootavad realiseerimist, siis ta teiste ideid ei taha. See tahtmatus väljendub tahtmatuses süüa seemneid ehk teri. Eelidandamine on seemne kiiremini viljakandvaks tegemine. Tahtmatus teiste poolt alustatud ideede realiseerimist jätkata ja lõpptulemust enda vastutusele võtta, tekitab tahtmatuse süüa idusid. Kuigi nad on vitamiinide ja mineraalide sisalduselt rikkad.

Söömiseks mõeldud idandite mõte *on idanema hakkavast ideest võimalikult ruttu kõik väärtuslik omastada*. Selles mehes on tahtmine *tasapisi* küpsevat ideed viljakandvaks muuta. Järeldus sellest: vabastage oma ideed. Kui Te olete nendes kinni, siis Te võite nii kui masin töötada, aga seda ikka ei saa, mida tahate.

Küsisin, mis toit talle meeldib. *"Ilma rukkileivata ma elada ei saa,"* oli kiire ja konkreetne vastus. See tähendab, et ilma tõsise sügava elutarkuseta, mis terakestest kokku on küpsenud, ta elada ei saa. Ehk see mees teab täpselt, et ilma karmi tõeta, mis peab igas olukorras vastu, ta elada ei saa. *Terad* on üks tervikenergia, aga teradest koosnev *leib* on hoopis teine tervikenergia.

Näete, see mees teadis endast kõike, aga ei teadnud, mida see tähendab ja seepärast lasi teistel endaga teha seda, mis teised heaks arvasid. Kes kannatas? Mees ise kannatas.

Mees armastas veel ka pooltooreid puuvilju, aga naine valis alati suure hoolega ainult küpseid kui kvaliteetseid ja mees ei julgenud oma soovi avaldada. See tähendab, et see mees tahab oma peaga kõik toored ideed küpseks mõelda. Ta ei armasta ainult tarbija olla. Naine on risti vastupidine. Ta usub reklaami ja suhtub heasse hästi ja halvasse halvasti. Targad teadmised on temale suur tõde, mida ta pimesi usub, kontrollimata, kas see ikka on tõde.

Loogiline oleks, et naise seedetrakt on korras. *"Kus ta korras on!"* lõi mees käega. *"Ta ei saa midagi toorest süüa. Teeb küll pidevalt neid toorsalateid, aga pidevalt on gaasid."* See tähendab, et naine tahab valmis elutõdesid, aga sunnib ennast sööma toorete elutõdede energiat, mille vastu ta protestib. *"Kuidas Te siis sööte, kui Teil on kõik risti vastupidi?"* küsisin mehelt. *"Ega me ei söögi. Me tülitseme laua taga."* See vastus oli nagu i-le punkt. Peale kõige muu söövad nad sisse ka tülitsemise energiat. Nende seedetrakt peab väga vastupidavast materjalist olema.

Mida tähendab see, et inimene **ei saa toorest süüa**? Naturaalsed puu- ja juurviljad on ju tervislikud. On inimesi, kes varem on armastanud väga kõike toorest ja armastavad edasi, aga enam ei või süüa, sest toores tekitab seedetrakti vaevusi.

Näiteks inimene armastas väga õunu. Kui ta aga nüüd õuna ära sööb, siis see jääks nagu rusikas makku ja käärib seal pikki tunde nagu gaasimasin. Kogu kõht on vaevas ja gaaside pärast mine või lõhki. Seltskonnas olemisest ära mitte unistagi. ***Õun on külluse energia***. See tähendab, et inimene armastas väga küllust ja isu selle järele on praegugi, aga *toorest küllust* ta enam ei taha. Ta tahab *küpset küllust.*

Rumalus on toores tarkus. Kui olete ***tüdinud rumalusest***, siis olete tüdinenud kõigepealt iseenda rumalusest, aga ei saa sellest aru, sest peate ennast targaks. Mida rohkem see probleem Teid vaevab, seda rohkem vaevab Teid ülakõht. *Unistades* järjest arukamaks muutuvatest inimestest, see tähendab *vaimsest küllusest kui eesmärgist*, saate järjest suuremaks kasvava ülakõhu, mis Teile rahu ei anna.

Täitumatud unistused ei anna kellelegi rahu. Võite selle olukorra ära tunda sellest, et tahate järjest rohkem järjest paremaid õunu, aga järjest rohkem ei või neid enam süüa. Seedetrakt protestib nende vastu nagu Teie protestite rumaluse vastu, mida tarkuseks nimetatakse. Kui lasete oma tarkust vabaks, siis saate oma rumalusest aru, aga siis see pole enam rumalus, vaid õppimise suuna näitaja.

On inimesi, kes ei talu ühte toorest toiduainet. On neid, kelle toore toidu talumatuse nimekiri pikeneb pidevalt. Ei talunud ühte, varsti ei talu teist, kolmandat, neljandat. Lõpuks võib tekkida absoluutselt igasuguse toore toidu talumatus. Isegi seedetrakti raviks soovitatud kapsas, kurk, porgand, banaan, arbuus ja melon jäävad pikaks ajaks makku seisma ja piinama. Suutäis toorest vallandab raskustunde, kõhuvalu, gaasid, kõhulahtisuse.

Mida see tähendab? See tähendab, et **tahtmine süüa toorest on tahtmine teha mittemillestki midagi**. On imetlusväärse leidlikkuse ja käteosavusega inimesi, kes naudivad looduslikest materjalidest taieste tegemist, vanadest rõivastest uute ja moodsate õmblemist, lammutatud hoonete materjalist uue ja eriliselt huvitava hoone loomist, tüdinemata sellisest tegevusest. Selline tegemine on *looming, mis toidab hinge*. Teda nimetatakse hobiks ehk lemmikharrastuseks. Nii lihtsal tööinimesel kui ka ennast peenspetsialistiks *ülestöötanud* inimesel võib olla surmani selline toormaterjalist küpse väärtuse tegemise hobi.

Nauding muutub piinaks, kui inimene on *sunnitud* oma hobiga leiba teenima, teiste meele järele olema, teisi õpetama ja kasvatama, ise edasi arenemata, sest aega ei ole. Tahtmisest saab **tahtmatus tegelda lihtsate, lapselike, primitiivsete, toorete tööde ja probleemidega ning tahtmatus kulutada oma kallist aega tühja-tähja peale.**

Lapsepõlv ja noorus on energeetiliselt ***toores ehk küpsemata, lihtne, loomulik, siiras, puhas****. See tähendab* ***inimlik****. Lapsepõlves ja nooruses realiseerimata jäänud hingelised vajadused kujunevad hobiks.* Kes armastab oma lapsepõlve, see armastab ka hobi, lihtsust, siirust ja loomulikult ka toorest toitu. Armastab ja talub, sest see on tema vajadus. Ta ei söö ennast kurgumulguni häid puuvilju täis ainult sellepärast, et need talle hirmsasti meeldivad. Ka siis mitte, kui talle öeldakse, et rohkem ei ole. Tema seedetrakt võtab toortoitu vastu ja seedib häireteta kui loomulikku. Tal ei teki tunnet, et toortoit ei täida kõhtu ja ei anna jõudu.

Toortoit ei täida nende kõhtu, kes tahavad eluvõitluses *tugevad* olla. Probleeme täis lapsepõlvest *põgenetakse* täiskasvanuks saamisse ja lapsepõlv jääb olemata. Füüsiliselt ruttu täis kasvanud lapsed on sellised ja nemad tahavad *hirmsasti* nii magusaid juur- kui ka puuvilju. Laps, kes on probleeme täis lapsepõlve tõttu väsinud nagu vana inimene, ei suuda ise põgeneda. Tunnetades tema laiskust, hakatakse teda taga ajama, et ta ruttu targaks ehk täiskasvanuks saaks. Selline laps armastab *hirmsasti* magusaid puuvilju. ***Juurvilju võib ta täielikult jälestada.***

Igatsus olemata olnud lapsepõlve järele võib ***tekitada haiglasliku isu puuviljade järele.*** Teatud hetkel on inimene nii vana, et armsate lapsepõlveunistuste realiseerimine oleks lapsikus. Keelamine võib muutuda väljakutsuvaks eitamiseks: *"Ma ei tahagi!"* Tegelikult tahaks küll. Ongi tekkinud puuviljade talumatus. **Igasugune keelamine ärritab kõhunääret.** Nii, nagu ärritatud inimene teeb risti vastupidi vajadusele, nii teeb ka kõhunääre. Korraliku seedimise asemel viskab ta seedimata puuviljad kõhulahtisusena valuga välja. Umbes nii, et said mis tahtsid!

Mida vanemaks inimene saab, seda vähem keelavad teda teised inimesed, aga seda rohkem ta keelab ennast ise. Omades informatsiooni kõige kohta, mis on hea ja mis on halb, oskab ta ennast keelata seda rohkem, mida targem ta on. Kui teiste keelamises on mingit loogikat, siis ise ennast keelates võib see täielikult puududa.

Enda keelamine mingi eesmärgi saavutamise nimel on kõige idiootlikum keelamine, sest sellest keelust ei peeta nagunii kinni. Ja kui peetakse kinni, siis see on ülisuur klammerdumine eesmärki, mis on sama kui klammerdumine kõhunäärmesse, mis ei saa seetõttu normaalselt tööd teha. Endale selle hea keelamine, mida *väga vajaks*, kahjustab kõhunääret eriti. Vahel on *väga vaja* väikest halba, et seda kogedes suurt halba vältida oskaks. Kes kasvatab ennast ülikorralikuks, see ei luba endale pisimatki pattu. Lastele veel vähem.

Kõhunääret ei kahjusta mitte ainult selle keelamine, mis peaks suust sisse minema. Teda kahjustab ***keelamine üleüldse***. Kõik tahtmised tekivad ju vajadustest. Hirm teeb vajaduse tahtmiseks. **Kes vajaduste järgi elab, see rahuldub vähesega. Kelle vajadus muutub tahtmiseks, see tahab aina rohkem ja rohkem.** Ise selle käes kannatades hakkab inimene endale seda keelama. Tagajärjeks on veel hullemad kannatused. Õppige tahtmisi vabastama ja keelamise asemel endalt küsima: *"Kas mulle on seda tarvis?"* Küllap tunnete, mida on tarvis ja mida mitte. Elus on kõike, mida hing igatseb, parasjagu tarvis.

Keelamine väljendab ennast sõnadega: *"Ei tohi. Ei või. Ära tee."* Igasuguseid ära`sid on lugematul hulgal. Mida vähem neid sõnu korrutatakse, seda parem. Kui laps ei saa esimesest ütlemisest aru, siis teine kord peaks olema resoluutselt õpetav nii, et laps saaks aru, et siin ei tehta nalja. Kui endalegi pole selge, kas tohib või ei tohi, mispärast tohib või ei tohi, siis ei tohiks keelata. Laps tabab mõttetu keelamise kohe ära ja ei täida käsku, aga *keelamise energia jõuab ikka kõhunäärmesse.*

Mida paremat inimest lapsest kasvatada tahetakse, seda rohkem keelatakse kõik halb ja väikesed head, et suurt head saada. Eriti abituks teeb heatahtlik anuv ja paluv keelamine, sest selle vastu on häbi isegi protestida. Lapsel on tunne, et tema ei tohi midagi, aga teised lapsed tohivad kõike. Isegi protestida.

Kui lapsel saab teistele hea olemisest ja hea tegemisest kõrini, siis tema enesekaitse purskab välja protesti: *"Tehke ise!"* Tehke ise endale head, ja kuna mina olen teile head teinud, siis nüüd tehke teie mulle. Mida rohkem tahtmine, et teised minu elu heaks teeksid, jääb välja elamata, kisamata, karjumata, ütlemata, nutmata, seda lähemal on **suhkruhaigus.** Suhkruhaige peab endale väga paljut keelama, mis tähendab, et ta haigus ei saagi kaduda. Ainult siis kui inimene õpib kõiki keelamisi niimoodi *lubamistega asendama*, et ennast ei kahjusta, saab diabeet lahkuda.

Hea nimel ja head soovides keelab täiskasvanud inimene nii ennast kui teisi. Nutt tuleb peale kui mõelda, mis kõik maailmas on olemas, aga keelaja ei tohi midagi. Polegi tähtis, mis põhjusel. *Tähtis on see, et ei tohi.* Keelamise asemel on vaja nii endale kui ka lastele selgitada, miks ei tohi. Mida see tähendab ja mis ohtu ta endast kujutab. Iga laps saab jutust aru. Täiskasvanud ei saa aru, sest arusaamiseks oleks vaja aega, aga aja kulutavad täiskasvanud ebatähtsate asjade peale, mida nad tähtsateks nimetavad.

Keelamine on käskimise teine pool. See tähendab, põhimõtteliselt ehk sisuliselt on nad ühesugused energiad. *Peab* head tegema ja *ei tohi* halba teha teenivad üht eesmärki. Mõlemad on sundimine. Erinevus on ainult välises vormis. Käskimine on eesmärgi nimel piitsa andmine. Miks inimesed käsivad nii hea meelega? Sest **käskimine tekitab hea enesetunde.** Mõni ei teegi muud kui ajab teisi taga ja peab ennast seepärast heaks inimeseks.

Nii enda kui teiste ***käskimine annab hoobi kõhunäärme välissekretsiooni pihta*** ja sealt paiskuvad välja seedefermendid. Kui seedefermente on piisavalt palju, siis toit saab kiiresti ja korralikult seeditud. Veri küllastub vajalike ainetega, sealhulgas glükoosiga. Seega **käskimine tekitab küllastatuse tunde.** Kui on tunne, et kõike on küll, siis on eriliselt hea tunne. Nagu ta mõtleb, et tal ei ole kõike küll, nii ta käsib uuesti ja jälle oleks nagu kõike piisavalt. Ennast pidevalt käskiv inimene võib hakata uskuma, et tal ongi kõike küll.

Enda ja teiste käskimine innustab, teeb aktiivseks.

Käsualuseks olemine tekitab protesti. See, keda pidevalt kamandatakse, tunneb ühel hetkel, et nüüd aitab küll. Nüüd on mul kõrini. Nii võib inimesel isegi iseendast kõrini saada.

Käskimine tõstab vere suhkrusisaldust. Lühiajaline vere suhkrusisalduse tõus mõjub hästi peaajule ja närvikudedele üleüldse. Käskimisega liialdamine viib protestini ja vere üleküllastatuseni ainetega, mis protesti tõttu ei pääse enam verest rakkudesse. Protest käskimisele blokeerib insuliini eritumist, mistõttu veresuhkru tase ei lange. Iga järgmise toidukorraga see hoopis tõuseb. Ongi tekkinud suhkruhaigus.

Suhkruhaigus tekib siis kui inimesel keelamistest kõrini saab ja ta teiste eeskujul käskijaks muutub.

Inimesi, kellele käskimine on iseenesestmõistetav elustiil, on piisavalt palju. Nende ainevahetus on kiire ja nad peavad sööma sageli, sest kui nad ei söö, siis nende seedefermendid hakkavad iseenda soolte limaskesta seedima. Haavandtõve raskus näitab kui julmalt inimene ennast või teisi käsutab. *"Käsk on vanem kui meie,"* ütlevad sellised inimesed ja teisiti nad ei oska. Varem või hiljem muutub ka nende käskimine keelamiseks.

Mis toimub kõhunäärmes, kui keelatakse?

Inimene ei tahaks midagi, kui ta ei vajaks seda. Kui tahtmise vabastaksime, siis tunneksime, et kui inimene midagi vajab, siis see tuleb talle. Seni teen seda, mida teha on. Kõik, mis maailmas olemas on, on kõigi meie jaoks. Millal kellelgi midagi vaja läheb, see on iseasi. Vajame head ja halba, suurt ja väikest, kauget ja lähedast, vaimset ja materiaalset, sõda ja rahu, rikkust ja vaesust. ***Suure hea tahtmine keelab meile igasuguse halva ja väikesed head.*** Ükskõik missugust suurt head püüeldes saab inimene endale suure kaalu.

NÄIDE ELUST

Kuulasin ühe 130-kilose inimese muret. Kuna tema jalad ei tahtnud teda enam kanda, siis ta otsustas ennast näljutama hakata. Ta oli kolm kuud söönud ainult aurutatud juurikaid ja kartis juba isegi tee sisse taimi panna. Jõi ainult keenud vett. Tulemuseks oli 138 kilo. Suures olles sellest meeleheites, *lubas* ta endale nädal aega kõike head ja paremat. Kui ta ennast, justkui vihavaenlasele kättemaksuks, kaaluma läks, et vahi nüüd, mis sa teinud oled, siis kaal näitas 2 kilo vähem. Vaene peast segi inimene ei osanud enam oma peaga midagi aru saada.

Selliselt reageerib inimene, kellel on ***ülisuur protest keelamise vastu***. Kui ta ei saa kohe teiste keelamise peale risti vastupidi nagu kättemaksuks midagi teha, sest ühiskonnas eksisteerivad ühiselamise reeglid, siis nurga taga teeb ta seda ikkagi. Ta teab, et tema, aastates naisterahvas, teeb vahel teiste silma eest varjatud kohas häbiväärseid asju. Vahemärkusena: kui ta oma viha sellisel

kombel välja poleks valanud, siis ta oleks juba suhkruhaige. Iseenda keelamine ajab teda marru, aga iseendale kallale karata ju ei saa. Sõimata saab, ja seda teeb ta lustiga.

Šokk pani teda kõhnumise peale käega lööma, aga ta tahtis teada, mida see jama tähendab. See tähendab, et iga kord, kui mõttetult keelatakse, saab kõhunääre hoobi, millest paiskub verre lisaannus insuliini, mis transpordib veresuhkru rakkudesse. Rakud kasvavad sellega paksemaks, aga veres tekib hüpoglükeemia. Ajurakud, mis ei või sekundikski glükoosinäljas olla, informeerivad oma olukorrast ärritumise ja näljaga. Nad hoolitsevad oma olemasolu eest vastupandamatu isu tekitamisega. Umbes nii, et ole paks, aga ole inimene.

Kui kõhnumist eesmärgiks seadnud inimene toidukauplusse läheb, vaatab külluslikku valikut ja hakkab endale seda, teist ja kolmandat keelama, siis tema kõhunääre saab ühe hoobi teise järel, kuni veresuhkur on minestuseni madal. Selleks kulub ainult minuteid. Kui ta siis ennast haletsema hakkab, et kõik tohivad ja mina ei tohi, siis minestabki. Minestustunne vallandab surmahirmu. Surmahirm on hullem kui liigsete kalorite hirm. Tahtejõuline inimene keelab ennast veelkord, seekord minestamast, ja ostab näiteks kilose paki jäätist. Ta vajas praegu jäätist, sest see tasakaalustab hirmu energia kõige kiiremini.

Muu magus oleks samuti toiminud, aga ta hundiisu jäätise järele räägib, et inimene on solvunud elu peale, mis on tema suhtes ebaõiglane, ja vajab just selle energia tasakaalustamist. **Jäätises on intelligentse solvumise** ehk **solvumise keelamise energia**. Igasuguse negatiivsuse välja tuleku keelamine on ju intelligentne. Oleks ta kasvõi enne söömist endalt küsinud: *"Kas mulle on seda tarvis?"* siis ta oleks võtnud suutäie ja sellega oleks võibolla terveks aastaks jäätise tarve rahuldatud olnud. Nüüd ostis ta kilose paki ja sõi ennast silmini täis.

Paari päeva pärast oli ta peaaegu kaks kilo raskem, kolme kuu jooksul neli korda niimoodi eksida ja kaheksa kilo ongi juures. Miks nii? Sest jäätist süües läheb iga suutäiega alla teadmine, et ei tohi, ei või, ära nii tee, jäta järele. Söömise lõppedes võib nälg niiviisi olla suurem kui söömise alguses, sest suhkur rändas verest otsemat teed kudedesse ja talletus rasvana. Vanasõna ütleb, et keelatud vili on magus. Näete, see on sõna otseses mõttes nii.

Kui keelate endale ükskõik mida vaimset, hingelist või materiaalset, taandub see ikka suhkru ainevahetuse probleemiks. Suhkruga saadud liigsed kalorid muutuvad rasvaks, nagu hirm muutub võimetuks vihaks

ehk kurbuseks. Näiteks tahate hea olla ja keelate endale keelamise. See, keda oleks olnud vaja keelata, käitub seepeale nagu puurist vabanenud loom, kes teeb endale ja teistele halba. Teie käite abitu, kurva ja näljasena ringi ning võtate kaalus tuntavalt juurde. Ühel hetkel on mõõt täis ja Te plahvatate. Hiljem hakkate seda kõike kahetsema. **Kahetsemine** tõstab Teie kaalu veelgi. Kahetsemine tähendab enda süüdistamist selles, et ma ei keelanud ennast tegemast seda, mida ei oleks tohtinud teha. Mida rohkem kahetsete, seda rohkem korrutate keelamiste energiat ja seda mahukamaks või tihedamaks kasvab Teie rasvkude.

Meeleheites kaalule käega lüües läks ta poodi ja ostis, mis hing igatses. Ta *lubas* endale nädal aega kõike, mille järgi isu oli. Justkui endale surmahoobi andmiseks kaalule astudes lakkas ta kaalu uskumast – ta oli 2 kilo alla võtnud. Miks? Sest ta lubas, ei keelanud endale vajalikku. Tema kaalu normaliseerumine sõltub nüüd oskusest vabastada endast keelamise stress. Protest keelamise vastu on siis kerge vabanema.

Ta oli endale isegi oma meelismaiustust - šokolaadi lubanud. **Šokolaadil on täitumatute unistuste meelekibeduse vaigistamise energia**. Ka see ei tõstnud ta kaalu, sest ta *lubas* endale parasjagu oma meelekibedust vaigistada. Meeleheites inimene ei suuda ju inimene olla, sellepärast on talle ka šokolaadi vahel vaja.

Maailmas ei ole midagi, mida ei oleks üldse tarvis.

Inimesel, keda pole sündimisest saadik keelatud ja kes endale *kõike vajalikku* lubab, pole kaaluga probleeme. Ta ei tarvitse olla tasakaalus, see tähendab, et ta võib stresside pärast mõnel päeval süüa ennast kreemikooke täis, aga teisel päeval ei taha ta peale vee midagi. Tahtmine endale tujude rahustamiseks midagi head lubada, võib tekitada hoopis isutuse. Inimene, kes ütleb tõemeeli, et ta ei keela endale kunagi midagi, ei lähe paksuks. Kui ta jälestab pealesunnitust, siis ta võib endale liigse pakkumise pärast hoopis kõhnuda. *Kui inimene ei saa oma kaalu hälvete põhjustajatest aru, siis ei õnnestu kaalu reguleerida.*

Kui kõigi tahtmiste täitmist ehk kõige lubamist peetakse headuse tunnuseks, siis last kasvatatakse talle mitte millegi keelamisega pahaaimamatult kõige paremaks. Tulemuseks on, et ta lubab endale

absoluutselt kõike. Näiteks sülitab Teile näkku või teeb veel hullemat. Ennast paremaks pidavad kasvatajad ei pane lapsele sellist käitumist pahaks. Nad võivad olla surmkindlad, et keelata ei tohi kunagi ja kui näevad lapse halba tegu, siis loodavad, et kunagi saab ta ise sellest aru. **Endale keelamist keelav hea inimene** võib kasvatada lapsest looma. Hiljem loomast uuesti inimest kasvatada on praktiliselt võimatu.

Enamik inimesi seostab keelamist materiaalsete võimalustega. Kui õpetan, et andke oma keelamine vabaks, siis kiirustatakse seletama: mul ei ole nii palju raha, et kõike, mida hing igatseb, endale lubada. Mina räägin, et andke keelamise energia vabaks, tema räägib oma rahakotist. Olgugi, et on mu eelmisi raamatuid lugenud. See tähendab, et me oleme materiaalses tasandis veel kõvasti kinni ja mõte läheb automaatselt raha peale.

Tahtmiste rahuldamine kasvatab tahtmisi ja isekust.

Vajaduste rahuldamine normaliseerib vajadusi ja tõstab väärikust.

Kehakaalu tõus algab sageli seoses elumuutusega. Näiteks vanemad lähevad lahku ja selle asemel, et õppida ise ja õpetada last teistmoodi hakkama saama, hakatakse seda keelama, mis enne oli lubatud. Vahel on see lausa demonstratiivne. Vahel isegi last mõnitav kui laps lahkunud vanemat väga armastab. Niimoodi last kannatama pannes realiseeritakse oma kättemaksu. Vanem, kes keelab last teise vanema vaimset või füüsilist puudust rõhutades, hävitab kogu perekonda.

Ka abielludes hakatakse ennast keelamistega korrale kutsuma, selle asemel, et endale selgeks teha, et vallaliseks olemise eluetapp on möödas ja on vaja uut moodi edasi minna. Pensionile minek on sageli samasugune murrang inimese elus. Paljud, eriti naised hakkavad juba 50-le lähenedes halama, et nad ei tohi seda, teist ja kolmandat. Igaks keelamiseks leiab alati mingi põhjenduse. Mõni inimene keelab endale noorusest saadik noor olla. Teine keelab endale vanaks saamise.

Pole vist midagi, mida ei võiks endale keelata. Näiteks tahaks nii väga hea olla, aga keelan seda endale, sest teine on halb. Sellisel juhul on keelamine juba kättemaks. See tähendab pahatahtlikkuse realiseerumist paha tegemiseks. Hea mittetegemine on ju stressides inimese jaoks halva tegemine. Sellise keerulise umbsõlme tegemise asemel võiks endale lubada seda head, mida ma nii väga tegelikult ise vajan. Seda oskamata jõutakse meelekibedusse, mille puhul arvatakse, et teine minu head ei tahagi. See teadmine on õigustuseks, et järgmisel hetkel teise head eemale tõugata.

Elu uperpallid, millest aru ei saada, võivad vallandada äkilise ja äärmusliku keelamise, mis kasvab **keeldumiseks.** Kes peibutistest suudab ära öelda, see hakkab enda üle uhkust tundma. Nähtavalt vaene inimene, kes kiitleb, et temale pole midagi tarvis, kasvatab niimoodi oma kõrkust. Tema kaal tõuseb, aga ta räägib, et tal pole midagi süüa. Tema toidulaualt võivad puududa ainult delikatessid, aga ta räägib sealsamas laua ääres, et tal pole midagi süüa. Kui keegi vastu vaidleb, siis olevat ta ülekohtune.

Keegi ei usu, et nii palju sööval inimesel on nälg ja tal ei ole selle pärast jõudu, nagu ta räägib. Tegelikult on tal õigus. *Madal veresuhkur tekitab näljatunde.* Tema veresuhkur tõuseb ja tal on hea olla ainult siis, kui ta saab kelleltki midagi oma tahtmiste järgi *võtta* - varastada ,kui päris aus olla. Näiteks saab riigipiruka otsast suure suutäie haugata nii, et riigil auk järgi jääb. Kui seesama riik talle abi pakub või seadusega määrab, siis ta ütleb, et need on sandikopikad. Kuna madal veresuhkur kahjustab sageli närvisüsteemi, siis selline inimene ei sobi varsti enam ühiskonda.

Nälgiv inimene on üleüldse ühiskonnaohtlik, aga eriti ohtlik on oma ***iseka keeldumise käes nälgiv inimene.*** Kui ühiskond keeldumise all kannatavat inimest aitama hakkab, siis ta muutub ühiskonnale veel ohtlikumaks. Ta ei salli, et keegi kellegi armul elab ja et tema peab ühiskonna armul elama. Enda asendamatuks tööloomaks pidamine valab õli veelgi tulle. Et elu üks etapp on läbi ja nüüd on vaja minna edasi, sellised inimesed aru ei saa.

Keeldumine teeb inimese kõhnaks. Mida *isekam* keeldumine on, seda kõhnemaks inimene muutub. **Isekus on enesekindel teadmine.** Teadmine, et mind tahetakse vähese ja kehva pakkumisega alandada, aga ma ei lase seda teha, lubab inimest suure zestiga keelduda. Kui uhke inimene, kes ikka veel oma paremust toestada tahab, teab, et teda peetakse halvaks, siis *uhkusele vastav koht tema kehas kasvab. Egoismile vastav koht kohnub* ja vajub inetult ripakile.

Vananevate inimeste suuremaks kasvav kõht räägib sellest, et need inimesed tahavad ikka veel midagi teha, et oma paremust tõestada. Peeneks muutuvad jalad räägivad, et inimene tahab suureliselt näidata, et ta saab ise hakkama ja pole talle teiste abi tarvis. Mida haigemaks need jalad jäävad, seda vaenulikum on inimese suhtumine neisse, kellel tema meelest on hea.

> Inimene **jääb** *saledaks* **ja inimeseks kui ta <u>lubab</u>.endale <u>vajalikku</u>**
> Inimene **jääb** ***saledaks*, aga muutub loomaks kui ta <u>lubab</u> endale <u>kõike, mida tahab.</u>**

Inimene **läheb** ***paksuks*** **kui ta** **<u>keelab</u>** **endale** **<u>kõike, mida tahab,</u>.**

Inimene **läheb** <u>**eriti**</u> ***paksuks*** **kui ta** **<u>keelab</u>** **endale** **<u>kõike vajalikku</u>.**

Inimene **muutub** ***kõhnaks*** **kui ta** **<u>keeldub sellest, mida tahab</u>.**

Inimene **muutub** <u>**eriti**</u> ***kõhnaks*** **kui ta** **<u>keeldub</u>** **endale** **<u>vajalikust</u>.**

Keeldumine ükskõik millest sunnib inimest keelduma ka toidust. Keelduv inimene ei taha süüa. Tal pole *sellise* elu isu. Ta peab enda õiguseks saada niisugust elu kui ta tahab. Kui tal on *kangekaelne tahtmine kellelegi tõestada, et see on paha,* siis kujuneb tal välja eriline toiduainete valik, mis annab talle ta eesmärkide teostamiseks vajaliku energia. Tema veresuhkur on normis ja pea lõikab hästi.

<u>Kättemaksuhimu kontsentreerib mõtlemisvõimet *paremini kui tarvis.*</u>

Kui *enda headust kõige hea keelamisega tõestav inimene* järsku keeldujaks muutub, siis ta võib olla lausa nõdrameelsuseni arenenud juhmus hakkab kaduma ja muutub tasapisi üha selgemaks ja loogilisemaks mõtlemiseks. Kes sellest rõõmustab, see ei märka, et selle inimese huvid on kontsentreerunud ühte eesmärki. Vanade inimeste selline muutumine võib seepärast väga ebameeldivaid üllatusi kaasa tuua.

Elust igakülgselt huvituv inimene sööb pigem palju kui vähe. Ta ei saa endale söömist keelata, sest näljasena ta pea ei tööta ja keha ei liigu. Enda näljutamine õnnestub neil, kelle elul on ainult üks eesmärk – ideaalne välimus, mille abil ta loodab saada kõik, mis tahab. *Teadmine, et õnn peitub ilus, surub näljatunde alla. Iga absoluutselt kindel teadmine võib vastupidisest olukorrast märku andva tunde täielikult tundetuseks alla suruda.* Inimesel ei teki kahtluseraasukesti, et ta teeb midagi valesti.

Anorektikule on hirm juurdetuleva rasvagrammi ees suurem kui surmahirm. Keelates ennast süüa, tagab ta endale sellega õnneliku elu. Mida pikemalt veresuhkru madal tase kestab, seda rohkem kahjustub närvisüsteem, eriti aju, muutudes üha nürimaks, juhmimaks, tundetumaks, apaatsemaks. Eluhuvi vähenemine ahendab igakülgselt arusaamu ja inimene võib jääda elu vaatama nagu läbi peene toru.

Vahel kasutatakse mõne inimese iseloomustamiseks ütlust: ta **närv ei liigu ühegi asja peale**. Ainult ühte eesmärki absoluutselt ja jäägitult klammerdunud

inimese närvi ei liiguta miski muu. Ei aita jutt ega palve. *Mitte surm ei ole tema jaoks surm, vaid eesmärgist ilmajäämine on surm.* Mida vähem tema pärast muretsete, seda parem mõlemale, sest siis Te lasete ta oma heade tahtmiste küüsist lahti. Ta klammerdumine enesekaitsesse lõdveneb ja võibolla ta märkab, et elus on veel midagi huvitavat. Ta oli ju vaid oma hirmude käest põgeneja.

> Keeldumine eluks vajalikust on uhkuse tipp ehk egoism. See on põgenemine reaalsest elust ebanormaalsete ideede maailma, millest inimene ise enam aru saada ei oska. Selliste potentsiaalsete võimaluste peale on vaja mõelda igaühel siis kui mõistus veel kodus on.

Põgeneja ja tööloom ei oska iseendast aru saada, aga enamik inimesi on põgenejad või tööloomad. Pole tähtis, kas põgeneja või tööloom on lihtne tööinimene või on ta ennast peeneks spetsialistiks *üles töötanud.* Määrav on see, et ***tal pole aega***. Enamik inimesi toonitab, kuidas ta tahaks minna loodusesse, olla lihtsa külaelu keskel, trallitada laste ja loomadega, aga oh häda, tal pole selleks aega. Ta keelab endale kõik inimliku ja muutub järjest rohkem ainult oma töö tegijaks. Varsti hakkab ta veel keelatu vastu protestima ka, sest see segab teda tööd tegemast. Isegi igavusest üksteise närve närivatel pensionäridel pole aega.

Olles oma elus midagi saavutanud, unustatakse olla inimene.

Inimlikkus, mida selline inimene vajab rohkem kui elu, tuleb ta juurde *elutarkuste, pisikeste laste, loomade, lihtsate asjade, tegemiste ja olukordade näol, toore toidu kujul, siirate suhete kombel, loomulike tavade kaudu,* aga tema protestib. Sest need kõik on tema üliväärtusliku aja röövlid. Järjest enam protestitakse toorete õpetuste vastu. Tahetakse saada konspektiivset, süsteemset, üliratsionaalset, üksikasjadeni läbimõeldud, allaneelamiseni läbinämmutatud teooriat, aga seedida ehk eluliselt kasutada seda ei osata. Protest toore teabematerjali vastu ei oska üleküpsenud materjalis tema algelemente näha, otsida ega leida.

Kui inimene on ühte tööd tehes ennast tema läbi piisavalt tundma õppinud, siis töö on ennast tema jaoks ammendanud. Ta jätab selle töö kerge südamega, nagu sõbra, oma tegemisi tegema ja uus töö juba ootab teda. Töö arendas inimest, sest inimene ei nõudnud kohe lõpptulemust. Arenev inimene täiustab tööd, mille kvaliteet muutub sellega. Uus kvaliteet tähendab kõrgema tasandi tööd. Inimene, kes teeb tööd selleks, et areneda, areneb iga tööga järjest edasi. Aga inimene, kes teeb tööd selleks, et midagi saada, võib kogu elu ühte tööd

teha. Näiteks õppida, aga seda, mida tahtis, ikka ei saa. Saab selle, mida ei tahtnud – oma protestile vastava seedetrakti haiguse.

Selline olukord oleks vaja endas ära tunda. Kui teid segavad väikesed lapsed, kellega peab palju ja pikalt lihtsatest asjadest rääkima, sest nad ei saa ühest sõnast aru, siis Teil on kindlasti ka toortoidu seedumise probleemid. Kui Te ei armasta oskamatutele lihtsaid asju selgitada, kui peate rahvuslikke kombeid madalaks arengutasandiks, kui peate siiraid otsekoheseid suhteid ebaintelligentsuseks, siis on Teil toortoidu seedimise ja omastamise häired. Kui vabastate endast tahtmise saada elu valmis - ehk küpseid ehk täiuslikke väärtusi, siis hakkab Teie seedetrakt toortoitu normaalselt seedima. **Kuni Te tõmbate toorest endale ligi, niikaua on Teil sellelt toorelt veel midagi õppida.**

Kuna see probleem on küllalt levinud ja raskestimõistetav, siis toon paar näidet.

1. Naine, kes on pidanud vaesuse pärast maast-madalast kõike oma kätega tegema, oskab niidi, nõela ja riidetükiga kogu pere riidesse panna. See on tema elu äraõpitud õppetükk. *Ta ei peaks* seda enam tegema, aga *ta peab* tegema, sest ta *kardab*, et muidu ei tule rahaliselt ots otsaga kokku. Töögaalla surutud *hirm on muutunud teadmiseks*, et minu rahakott ei võimalda valmisriideid osta.

Ta teab, et oma kätetöö on nägusam, mugavam, kodusem, originaalsem, moodsam, aga ta on väsinud ja tüdinud. Ta tahaks ise teha, aga ta tahaks ka puhata. Ta ei oska oma labaseid tegemisi endast vabaks anda, ta oskab nende vastu protestida. Protest on võimalus ebameeldivast lahti saada. Protest sellise lihtsa töö vastu saab õigustatud sellega, et poes on kõike piisavalt saada ja kõik teised ostavad, ainult mina ei saa. Kogu elu olen orjanud ja ma ei taha enam. Tema protest on nii suur, et isegi nööbi ette õmblemine on nagu sunnitöö.

Sellised naised on enamikus tahtnud olla väga head emad. See tähendab, nad on jätnud oma oskuse lastele õigel ajal, kui see lapsi huvitas, edasi andmata. Või on andnud ja lapsed teevad endale nii palju kui tarvis, aga heale emale tundub ikka, et vähe. ***Tahtmine teha ja tahtmatus teha võitlevad*** sellises inimeses, kuni mittetahtmine jääb peale. Milles oleks väljapääs? Kõigepealt tuleks anda probleem endast vaimselt vabaks. Edasi ütleb juba tunne, millega tegelema hakata. Võibolla ei olegi see mingi eriline asi. Võibolla teete sama tööd, aga uuemal ja kõrgemal täiuslikkuse tasandil.

2. Samasugune stress võib olla ka mehel, kes on metsas puude mahavõtmisest, naelast ja haamrist alates kõik ise teinud. Ta on need lapsikud,

lihtsad ehk toored elu õppetunnid ära õppinud ja enam ei vaja neid, aga tema klammerdumine teadmisse, et ta on vaene inimene, sunnib teda tegema seda, mida ta enam ei vaja. Paljud suure töö tegemise läbi rikkaks saanud inimesed ei oska rikkad olla, seepärast ei püsi rikkus pikalt nende juures.

Paljud lihtsast tööst alustanud ja ennast keerulise töö spetsialistiks üles töötanud inimesed ei oska olla spetsialistid. Miks? Sest nad ei ole töö läbi inimesena arenenud. Olles teadmiste ja füüsiliste võimete poolest küpsed, on nad vaimselt toored. Nii põleb kõrge kvalifikatsiooniga spetsialist oma stresside pärast läbi ja lõpetab vaatamata oma heale peale rentslis.

Vaesusele on iseloomulik naturaalmajapidamine. Targemaks saanud ja ennast targema tööga rikkamaks üles töötanud inimene võiks nüüd oma oskuse tasemel eluga hakkama saada, aga möödunusse klammerdumine ei lase. Arengutasandile vastav koormus veab minevikukoormat kaasa. Tema süda ehk süütunded ei luba minevikukoormast hobi teha. Tema arengupotentsiaal võimaldab tal veelgi edasi areneda ja inimesest saab teadusega tegeleja. Kolme koorma kandmiseks ei jätku ei jõudu ega aega. Ühega tegeldes on ta teiste ees süüdlane.

Pere või terviseprobleemide kui sundolukorra ilmnedes loobub ta naturaalmajapidamisest. Süütunded suurenevad ja muutuvad süüdistamiseks. See tähendab, et kui ta ostab poest toitu või tööstuskaupu, siis hakkab nendes vigu otsima. See, mida ta kunagi ise tegi, tundub talle paremana. Ainuüksi ennast usaldav inimene ei usalda elu. Tema tahtmised kõike ise jõuda ja teha lõpevad seedetrakti haigestumisega, mis peaks talle selgeks tegema, et haigena ei saa teha rohkem kui sa teed.

Risti vastupidine olukord on neil, kes ei tea, mida vaesus tähendab. Materiaalse heaolu tingimustesse sündinud ***lapsed harjuvad sündimisest saadik saama elu küpseid vilju***. Kõik ostetakse poest ja lapse oskus on ainult seda kasutada. Selline laps kasvab tarbijaks, kes ei oska oma kätega midagi teha. ***Mida vähem oskab inimene oma kätega luua, seda rohkem oskab ta nende kätega hävitada***. Sest teiste tehtul ei ole tema jaoks väärtust. Teiste tehtu ei ole tema südamele armas.

Niikaua, kuni temas elab alateadlik vajadus midagi oma kätega teha, ei protesti tema kõht toortoidu vastu. Tema kõht protestib kõige selle hea ja parema vastu, mida täiuslikkuse sildi all pakutakse. Ta protestib liigse hea ehk *liigse ja lõpliku küpsuse* vastu. Sel kombel õpetab see laps oma vanemaid muutuma inimlikumaks, loomulikumaks, siiramaks ja lihtsamaks. Mida

vanemas eas satub selline inimene olukorda, kus ta on sunnitud oma kätega midagi tegema hakkama, aga ta ei oska seda ja kardab saada naeruvääristatud, seda suurem protest tekib. Samaaegselt tekivad ka seedetrakti vaevused.

Kõike saama harjunud inimesi nimetatakse tarbijaliku mentaliteediga inimesteks. Saamisega harjumine käib nii kähku, et alles eile ise saamahimulisi kritiseerinud inimene on täna samasugune. Niikaua, kuni ta teab, et ta selline ei ole, ei tule talle pähegi kontrollida, kas olukord ei ole mitte muutunud. Kui keegi teda vihahoos saamahimuliseks ristib, siis ta võib ennast kaitsta, aga mitte järeldust teha. Alles siis, kui keegi sõbralikult ta tähelepanu sellele juhib, võib arusaamine tulla.

Oleme harjunud saamahimu all mõistma materiaalset saamist. Tegelikult on **hingeline ja vaimne saamahimu** palju hullem. Mind panevad ***ahastama*** inimesed, kes ahmivad endale sisse vaimseid teadmisi ja enne, kui selle läbi on töötanud, tahavad veel saada. Kui ütlen, et ma ei saa Teile rohkem rääkida, sest ma teeksin sellega halba, siis nad põhjendavad, et nad pole antust aru saanud. Kui mina *lõpetan* jutu, siis nemad on sügavalt õnnetud, sest nemad alles tahtsid küsima *hakata.* Minu vastused oleksid nad endale sisse ahminud ja järgmine kord oleksin ma ahastuses avastanud, et sinna need on jäänudki.

Vaimne saamahimu ei saa aru, et enne, kui suutäis ei ole seedimisest läbi käinud, ei saa tagantotsast midagi välja tulla. Inimene, kes seedib saadud informatsiooni endas vaimselt läbi, õpib endalt küsima ja endale vastama. Seedimisprotsess nõuab küll aega, see-eest tulemus on täiuslik. Keegi teine ei saa nii täiuslikku vastust anda. Teiselt võib küll vastuse kiirelt saada, aga see võib tekitada saajale vaimse kõhulahtisuse. Olen olnud vaimse pasandamise käes piisavalt palju reostatud ja see on teinud mind ettevaatlikuks. Vaimsest saamahimust pimestatu ei saa sellest aru, tema tahab ju terveks saada.

Oma probleemiga raamatute abil *põhjalikult* tegelenud inimesi tuleb vastuvõtule harva. Minu ahastus on siiani veel minu stress, mis tõmbab ahastama panijaid ligi. Avastasin ahastuse iseendas hiljuti, seepärast ei ole jõudnud teda veel piisavalt vabastada, aga niipalju olen seda ometi teinud, et panin tähele, et olen iga stressi peensusteni läbimälumise patsiendi jaoks nädalaga lõpetanud. Kusjuures ma ei tunne ennast süüdi, et jätan närimise ja neelamise patsiendi hooleks. Üks aspekt minu liigsest headusest on seega vabanema hakanud.

Õppige Teiegi ahastust vabastama. Küllap panete tähele, et lakkate oma lastele kõike läbi nämmumast ja lasete neil endal oma ajusid liigutada. Lapsed

võivad *harjumusest kõike lihtsalt saada* esialgu protestida, aga pärastpoole ütlevad Teile aitäh. Vabastage ka oma *headust* ja *tahtmist teiste elu kergendada*, siis lakkavad sõbrad ja sõbrannad, lähedased, sugulased või tuttavad Teie peale lootmast ja hiljem etteheiteid tegemast. Nad õpivad nõu küsima ja saadud nõu enda hüveks kasutama.

Läbimõtlemata probleemid on elu toores materjal. Kui *oskate* ise oma probleeme lahendada ehk oma elu toorest vilja küpseks mõelda, aga *tahate olla hea inimene*, siis olete kui viljakuivati, kuhu kõik tassivad oma toorest kokku. Annavad Teile oma toore ja nõuavad täie õigusega vastu kvaliteetset küpsust. Ühel hetkel on Teil kõigest kõrini. Ahastus, et rohkem ei mahu, ei lase Teil enam ei vaimset ega füüsilist toorest sisse võtta, isegi kui väga tahaksite.

Eriti protestib Teie seedetrakt puuviljade vastu, sest need on *eriti* kergelt saadud toore vilja energia. Juurviljade saamiseks peab inimene vähemalt kummardama, aga puuvilju oodatakse, suu taeva poole ammuli. Tunnete ennast järjest rohkem musta töö tegijana, *kes* peab *oma õiguse ajajate* tahtmist täitma. Kõhu protesti pärast Te ei söö enam toorest, aga kui hea olla tahtmine kestab, siis võtate teiste *tooreste tahtmiste energiat* sisse. Ühel hetkel olete muutunud tooreks inimeseks. Niimoodi nimetatakse julmust.

Teie toorus tuleb esile, kui Teid hakatakse võrdlema ja hindama. Nii võib ükskõik kui kõrgelt arenenud inimene muutuda tooreks kui talle saab arulagedatest nõudmistest, soovimistest, palumistest, peenutsemisest kõrini. Enesekaitseks tooreks muutunud inimene hakkab jälle toorest taluma.

Kui Te *tahate* olla peenutsemisele *protestiks* toores, siis te tahate ka juba toorest kala ja liha. Alguses maitsmiseks, hiljem naudite pealtpoolt tuld saanud, aga seestpoolt verist lihatükki. Varsti sööte hea meelega toorest lihast toite. Niikaua, kuni Te kardate inimlikku toorust, ajab jutt toore liha söömisest Teil ihukarvad püsti.

Vabastage endast elulist toorust ja küpsust, siis on Teie tegemised tasakaalukamad ja Teie seedetrakt talub kõiki tavapärasel kombel valmistatud toite. Tunnistage, et Teis on toorust ja ärge arvake, et olete küps. Lõplikult küps ei ole kunagi ükski inimene, sest areng on lõputu. Kui olete kindel, et olete küps, siis on surm lähedal.

Selle osa kokkuvõtteks veel niipalju, et ***kui hakkate tööga tegelema, siis töö edeneb. Kui hakkate tööd tegema, siis ei edene***. Üks takistus tuleb teise järel ja Te siplete kui kana takus. Lisaks seedetraktile hakkavad haiget tegema

Teie *jalad,* sest nemad väljendavad elus edasiminekut, edasijõudmist jne. Takerdudes töödesse tuleb *hirm* iseenesest peale. Hakkate ka ette hirmu tundma, sest kui töö ei edenenud eile, siis võibolla ei tule ka täna midagi välja.

Hirm blokeerib neerud ja vesi ei tule välja. Töö muutub *raskeks* ja kehagi muutub tursete tõttu *raskemaks.* Vesi ei hakka liikuma ega saasta välja tooma enne, kui Te ei hakka toppama jäänud tööd endast välja andma. Kui vihastate ja tahate sellest kõigest lahti saada, siis väänate nagu iseennast välja. Vesi tuleb välja, kui Te võtate ennast haletsemata jõu kokku, et oma tahtmist saada, aga saast jääb sisse ja kontsentreerub haigusteks. **Enese kontsentreerimisest, mobiliseerimisest ja kokkuvõtmisest kui haiguste tekitamise tehnikast,** tuleb juttu.

Vedelikud jäävad kehasse kinni, kui inimeses on **ahastus**. See on ajuripatsi ja III tšakra stress, mis võib blokeerida kogu seedetrakti. Inimest, kes tahab õnnelikuks saada tegemata tööde ärategemisega, haarab kõhust ahastuse külm käsi, kui selgub, et tema ilusaid plaane pole võimalik teostada. Mida suuremad on tehtud kulutused, seda suurem on meeleheide. Meeleheiteks kasvanud ahastus vallandab kõhuõõne haigestumise.

Kokkuvõtlikult võib öelda, et:

- **ülakõht haigestub** ***tahtmisest teha iseennast ja teisi teistsuguseks,***
- **keskkõht haigestub** ***tahtmisest teha kõik võrdseks,***
- **alakõht haigestub** ***tahtmisest saada lahti kõigest, mida teha ei õnnestunud.***

Inimeste ümbertegemisest peaks nüüd olema piisavalt räägitud. Tahtmine teha kõik võrdseks tahaks tagajärgedele mõtlemata naised meesteks ja naiselikkuse mehelikkuseks teha. Sest mehed on tema meelest paremas seisuses. Tahtmine saada lahti kõigest, mida ei õnnestunud teha, võib viia äärmuslikul juhul väikese vaagna elundite eemaldamisele.

Kui inimene kasutab meeleheites oleva liialdusena mõistet "kõik", siis haigestub tal üks koht seedetraktis tõeliselt, aga ülejäänud seedetrakt mängib talle kaasa. Kui inimene on maksimalist, kes ei tunnista ebatäiuslikkust, siis plahvatab ta haigus meeleheite hetkel nagu pomm kogu üla-, kesk- või alakõhus. Äärmuslikul juhul kogu seedetrakti ulatuses. Selline seisund on juba kindlasti eluohtlik.

Seedetrakti haigused on alati seotud tegemata tegemistega, aga kõik tegemata tegemised on paratamatult seotud inimestega. Võite minna ükskõik kuhu, põgeneda puhkusele või unustusse, aga tegemata tegemised ei anna Teile ikka rahu. Töönarkomaania ehk **õnne otsimine tööst** sunnib Teid tööle. Enne kui Te teda endast vabastanud ei ole, ei anna Teie süütunded hingele rahu. Tööde ja tegemistega seotud süütunded on seedetrakti haigustega kindlalt kaasaskäivad stressid. **Kui tööst iseenda leiate, siis olete õnnelik ja tööle tänulik.**

Edasi räägime seedetrakti stressidest juba üksikasjalisemalt.

Selle peatüki kirjutasin peale järgmise raamatu ainevahetuse ja närvisüsteemi peatüki valmimist. Paigutasin ta raamatusse järgmise peatüki ette, kuigi järgmine oli valminud aasta tagasi. Nende peatükkide erinevust märgates saate aru, kuidas üldisest üksikasjalist avastades avastan üksikasjadest uuesti üldist, ainult et küpsemal tasandil.

ELU LÄBI SEEDIMISE ÜKSIKASJADEST

. Ka eelmistes raamatutes olen sellest rääkinud. Seedekulgla algab V tšakra kõrgusel. See tõsiasi ütleb, et **elu arusaamad sõltuvad suhtumisest.** Samasugune, kui on suhtumine elusse, on suhtumine ka toitu. Kes elu armastab, see peab elust lugu. Armastamine on püha toiming. *Joostes ja rabeldes pole võimalik armastada.* Kes armastab elu, see armastab toitu kui pühadust ja suhtub toidusse lugupidavalt. Ta annab ka XX sajandi lõpus mahakukkunud leivatükile suud ja palub andeks, et ei pööranud toidule piisavalt palju tähelepanu.

Ateistlik arusaam Jumalast ei luba paluda ega tänada seda, keda pole olemas. Uskuda nähtamatut on ateisti jaoks naeruväärne häbiasi. Seepärast takistab *valehäbi* ka söögipalvet lugemast. Jumal ju ei kündnud, külvanud ega küpsetanud leiba, inimene tegi seda, arvab ateist. Kui Te olete perekonnas ainuke teisitimõtleja, siis lugege oma söögipalve sõnatult söögilaua poole minnes või aeglase mälumise saatel nii, et Te ei häiri sellega teisi. Söök ei pane pahaks, kui Te teete seda ka tükk aega enne. *Keskendumine ainult söögile* ongi söögist lugu pidamine ja tema energeetiline vastu võtmine endasse.

Söögipalve on toidu õnnistamine, millega toidule antakse söömise mõte ja idee.

Söömise mõte on anda keha igale rakule seda, mida just nimelt see rakk vajab, ja tuua rakkudest välja see, mida rakk enam ei vaja.

Söömise idee on areneda iga söögikorraga natuke ideaalile lähemale.

Söömine ise on söömise mõtte ja idee realiseerimine füüsilisel tasandil. Kahjuks on inimesed teinud endast masina, millesse on toidu töötlemise protsess küll sisse kodeeritud, aga kust igaüks võtab vastavalt oma pimedale saamahimule, millal tahab, mida tahab, kuidas tahab ja kui palju tahab, mõtlemata tagajärgedele. Iga teisi mittearvestav tahtmine rikub masina töövõimet. Kui keegi võttis liiga palju, siis keegi jäi hädavajalikust ilma ja keegi ei ole rahul. Üks viskab oma üleliigseks osutunud ja kõlbmatuks muutunud kasuahnuse masinasse tagasi, nagu masin oleks süüdi. Teine toksib masina mällu oma pretensiooni: *"Sa oled halb!"* Ühel hetkel masin seisab ja ei hakka enne korralikult tööle, kui ta puhastatakse pahnast.

Kui perekonnas on väikelaps, siis on just õige aeg muuta toidusse suhtumist. Seda ei saa ega tohi teha käskimisega. Kui keegi on harjunud söögilauas lehte lugema, televiisorit vaatama või kõva häälega rääkima, aga Teie tänate taevaisa ja annate leivale suud, siis Te ei tohi teda sundida oma kombeid muutma. Kui tema tahab koos toiduga meediast tulnud negatiivsuse alla neelata ja haigeks jääda, siis tähendab: seda on talle tarvis. Kui laps küsib, miks üks või teine inimene nii teeb, siis Teil on vaja seletada, et ju talle meeldib nii.

Küsige lapse käest, kumb variant on lapse meelest õigem ja ta annab Teile vastuse. Laps võib vastata vastupidi Teie ootustele, kui olete olnud pealetükkiv. Kui räägite, et leib või puder saab aru, kas teda armastatakse või mitte, siis see on lapse jaoks märgatavalt konkreetsem jutt. Sellest saab väikelaps aru. Küllap mõistate, et **iga lapse südame juurde viib erinev tee, aga üks keel - tundekeel.**

Suuõõnes ja söögitoru ülaosas toimuv on niisiis **toidusse suhtumise kujundamine**. Suust välja tulev ja sisse minev on võrdväärsed. See tähendab, et see, mis tuleb südamest, läheb seedetrakti. Vahepeal on muutunud ainult väline vorm. Esmatähtis pole mitte sõna või toidu nimi vaid sõna mõte, mis väljendab hingeelu ja millest sõltub toidu muutumine kehale sõbraks või vaenlaseks. *Toidule hinnangu andmine on juba tingimuste esitamine ja sellega nii mõnegi vajaliku energia blokeerimine.*

Söögitoru alaosa läheb läbi südametšakra nagu näidates, et esialgset viga on võimalik armastusega parandada. Maost alates on ülejäänud seedetrakt põhiliselt III tšakra ehk sundolukorra energia valitsemise all. Nii nagu Te sundolukorda suhtute, nii toimib sundolukord Teile. Kuna üldine suhtumine on halb. See on nagu nakkus, mis tahab olla meile kõigile suhtumise kujundajaks. Kes võtab nakkusliku mõttelaadi omaks, selle seedetrakt jääb haigeks, nagu enamikul inimestest praegusel ajal ongi.

Kuidas sundimisse suhtuda? Küllap teate, et see, keda sunnitakse, suhtub sundimisse halvasti. Kes ise sunnib, see suhtub hästi. Nii võime isegi iseenda sundimist mitte märgata ehk seda heaks pidada. Kellele see halba teeb, kui ma ennast sunnin - vaidleb nii mõnigi, kui õpetan, et ärge ennast sundige. Kui hakkate sundimise stressi endast vabaks laskma, siis märkate kui kergelt ja valutult hakkab oma vaba tahe Teid juhtima. Tegemised on samad, aga tulemuseks on rahulolu tehtud tööst. **Vaba tahtega elamine tähendab elamist sundimise stressita** ja tervet sooltrakti.

Sooletrakti lõpp asub I ja II tšakra piirkonnas. See tähendab, et elu annab toiduga meile eluenergiat, mille meie tema vastuvõtmise ja vabakslaskmise vahepeal kas ***enda hüveks*** või ***enda kasuks*** kasutame. Kes elab vajaduste järgi, see võib toitu enda hüveks kasutada nii, et saasta ei jää kehasse. Kes elab tahtmiste järgi, see *peab ainult omakasu silmas* ja tema sooltrakt on pidevalt umbes. Nii võib ***omakasu*** **silmas** ***pidav inimene*** **pimedaks** *jääda*.

Selge on see, et hammastega hekseldamine ei ole lõplik toidu peenestamine, liiatigi, kui hambad on katkised või kunstlikud. Ideaalselt terved, valged ja korralikus reas **hambad on arukuse näitajad**. Ükskõik, missugune hammaste patoloogia räägib pealesurutud tarkuse hävitavast toimest arukusele.

Laps tuleb siia ilma omal vabal tahtel õppima. Just nimelt õppima, sest kogu elu on õppimine. **Õppimine on vajadus.** Kui last hakatakse õppima sundima, siis vajadus muutub tahtmiseks. Tahtmine omakorda mittetahtmiseks ehk protestiks õppimise vastu. Sundimise iseärasustele vastab protesti iseärasus, mis omakorda tingib hammaste patoloogia eripära. Ainult 32 hammast, aga kas Te teate kui palju on hammaste haigusi!

Kõige tihedam ehk kõige väiksema veesisaldusega kude inimese kehas on **hambaemail.** Samasuguse tihedusastmega energiad Maal on kristallid. Kristallid säilivad kõige paremini maapõues, aga kui nad satuvad juba inimese kätte, siis hakatakse neist omajate meele järgi midagi lihvima ja hävitatakse nende tõeline väärtus. Väärtus muudetakse rikkuseks ehk õnn muudetakse rõõmuks, mis on sisuliselt õnnetus.

Kes on juba lapsena taibanud või kogenud, et oma tõelisi väärtusi ei tohi saamahimuliste hindajate kätte usaldada, see on tervete hammastega. Kes jõuab ükskõik mis vanuses sellisele arusaamiseni, selle hambad ei lagune enam edasi. Kes arvab, et ta on arukaks saanud, aga ise on endassetõmbunud inimpõlgur, kes kedagi ei usalda, selle hambad aina lagunevad. See tähendab, et ka ainult iseenda ees ei maksa oma arukusega uhkeldada.

Teemant on looduse ehk vaimsuse puhastumise lõpp-produkt ehk füüsilise tasandi täiuslik tasakaal. Hambaemail ei ole nii puhas, seepärast on ta kergemini vigastatav, nagu teiste tarkusest sõltuvusse pandud arukuski. Talle võib kiilusid sisse lüüa ja temasse tekib pragu. Silmale nähtamatud praod annavad endast märku hammaste ülitundlikkusena. Alguses on külma ja kuumatundlikkus, siis juba puudutuse ülitundlikkus. See tähendab, et inimene muutub ülitundlikuks kõige suhtes, mis teda puudutab ehk millega hinnatakse arukust. Hindamine on arukuse hävitamine.

Briljant on lihvitud teemant. Kui me hakkame teemanti ehk täiuslikkust briljandiks lihvima ehk vägivaldselt veel täiuslikumaks lihvima, siis tulevad esile ta nõrgad kohad ja ta puruneb. Tal oleks olnud veel nõrku kohti vaja vastupidavaks kasvatada, aga ei antud aega. Nii ta puruneski. Nii purunevadki inimese hambad.

On inimesi, kelle päevaplaan on minutilise täpsusega peente detailideni paika pandud ja nad kohustavad ennast sellist plaani täitma. Arukus oskaks ka ettenägematusi arvesse võtta, aga tarkus ei oska. Mida rohkem teete elu *ülitähtsate pisiasjade teostamise plaane ainult oma tarkusega*, kiirustamise piits turjal, seda rohkem purunevad Teie ***purihambad.*** Kui purihammastest on järel ainult varemed, siis võiksite tähele panna, kuidas üha sagedamini traagiliselt ohkate, et ükski asi ei lähe enam. Pisiasjadega ei saa ka enam hakkama.

Kui annate *oma tarkusesse ja materiaalse elu kogemustesse klammerdumise* vabaks, siis peavad need varemed veel kaua vastu. Kui hamba juured on nagu vundament alles, siis arstid aitavad uued müürid üles laduda. Kui *tahate* oma *tarkusega kõigepealt suurt tükki* ilma pikemalt pead vaevamata kätte saada, siis tulevad ***esihammastest*** suured tükid välja. Hammas murdub, kui tahate väga äkki suurt tükki saada. **Kaaries tuleb siis, kui suure tüki mittesaamise ussike närib pidevalt hinge.**

Millest hambaemail kahjustub? Sellest, kui inimene *tahab oma briljantsust tõestada.* See on tahtmine teiste hulgast oma tarkusega välja paista, silma

torgata, edu nimel veenev olla. Millest selline tahtmine tekib? See on eelmisest elust kaasa toodud *tühisuse tunne*, mis kasvabalates lapsepõlvest jõudsalt, *kui lapsesse kui tolmukorrasse suhtutakse.* Kui teda peetakse ainult siis tähtsaks, kui külla minnakse või kui külalisi oodatakse. Mida nooremas eas peab oma briljantsust tõestama hakkama, seda nooremas eas hambaemail kahjustub. See muutub väratiks kaariese tekkele.

Paljudel inimestel on hambad aastakümneid pidevalt külmale, kuumale või magusale hellad, aga kaariest ei tule. Miks? Sest kui inimene tahab oma briljantsust tõestada, aga tunneb nii ühes kui teises olukorras, et see ei õnnestu nagunii või et teised ei saa nagunii temast veel aru, siis ta üritab oma briljanti veel lihvida, et tõestamine õnnestuks. Selline arusaam paneb inimese iseendaga tegelema ja tal *pole mahti oma kadeduseussikest teiste tarkuse suhtes kasvatada.* Tal on endagagi tegemist. Hetkedel, mil justkui kohe-kohe oleks võimalus oma briljantsust tõestada, kõik meeled on ärevil, aga selgub, et teised ei ole ikka valmis aru saama, muutub hambaemail talumatult hellaks. Hambaharjagi ei või ligi panna.

Eriti tundlikud on *hambakaela* emaili defektid. See tähendab, et eriti suur probleem on oma briljantsuse tõestamine neile, kes *nagunii* tema tarkusesse halvustavalt *suhtuvad.* Ükskõik missugune kael väljendab vastavasse probleemi suhtumist. Hambaemail kahjustub sagedamini kõigepealt hammaste välis- või lõikepindadel. See tähendab, et inimesele on tarvis, *et teised näeksid tema briljantset tarkust.* Kui selle tahtmise vabaks annate, siis kõigepealt rahuneb ülitundlikkus, edasi on võimalik, et taastub ka hammaste email. Kui ütlete, et see pole võimalik, siis öelge, et *minul* pole see võimalik. Siis Te ei otsusta kellegi muu kui ainult iseenda eest.

Ülitundlikke hambaid on soovitatud pesta lühiajaliselt söögisoodaga või aluseliste hambapastadega, sest nii tasakaalustatakse *happerünnakut. Hape on süütunne.* Lapsel on süütunne oma arukuse ees, et ta laseb ennast rumalaks pidamisega ehk süüdistustega rünnata. Augu teke pragunenud emaili kohal on lihtne nagu augu teke pragunenud arukussegi. Enda arukuse asendamine teiste tarkusega toimub nii valusalt või valutult kui hambakoe asendamine hambaplommiga. Mõni käib hambaid ravimas hea meelega, teisele on see nagu surma minek.

Hammaste eest hoolitsemise *vajadus* on oma arukuse eest hoolitsemise *vajadus.* Kui hammaste eest *peab* hoolitsema, siis on see viga. Hammaste pesemine on tänapäeval juba koertelgi kohustuslik. Miks hambad lähevad mustaks? Miks neile tekib peale räpane haisev kord, mis sageli ei tähenda, et

hambad on suus katki? See tähendab, et inimene kaitseb oma hingelist puhtust välise mustusega ehk kaitseb oma arukust näilise rumalusega. Ta peletab tarku pealetükkijaid sedaviisi eemale. Nii arvamegi, et rumalad inimesed ei pese hambaid, sest nad ei tea, et hambad peavad terved olema.

Vaadake loodusrahvaste säravvalgeid puhtaid hambaid ja Te saate aru, et neil polegi seda vaja teada. Nemad *ei pea* oma *hammaste* eest hoolt kandma, neil *on vajadus* oma *arukuse* eest hoolt kanda, sest muidu nad hävineksid. Kokkuvõtteks: ***hambaid on pesta tarvis, sest meie oleme oma tarkusega liiale läinud ja hambad nõrgaks teinud. Meeleheitliku nühkimise asemel tegelge parem oma tarkuse ja arukuse vabastamisega.***

Paljud on hädas, et nende hingeõhk haiseb, pese hambaid palju tahes ja millega tahes. Meditsiiniliselt on nii hambad, nina kõrvalkoopad kui ka magu terved, aga vahel on hais nii tugev, et endalegi on tunda. Mida see tähendab? Tuletagem meelde, et naha seisund väljendab inimese suhtumist aususesse ja limaskestade seisund väljendab suhtumist valesse.

Ebameeldiv hingeõhk tuleb suu limaskestast ja on ohumärk enne suu limaskesta haigestumist. Ta hoiatab: ära valeta! Valelikkuse põhjuseks on tahtmine olla hea inimene, mille pärast oma halba varjatakse. Kõige suurem valelikkus on see, kui inimene ütleb, et ta ei salli valelikkust. Kelles endas ei ole valelikkust, see saab teise valetamisest ja valetamise põhjustest aru ning ei reageeri hävitajalikult. Ta peab valetamist halvaks, aga valetajat mitte.

Valetab see, kes ei julge tõtt rääkida. On valesid, mida me peame valedeks ja mille eest nõuame karmi karistust. On valesid, mida me valedeks ei pea ja mida rohkem neid idealiseerime, seda rohkem nad saavad märkamatult koguneda rasketeks eluohtlikeks haigusteks. Sellised valed on kõik, mida on kombeks viisakuseks nimetada. Näiteks vaikimine selleks, et teisi tõega mitte häirida. Või viisakas jutu mujale viimine selleks, et tähelepanu probleemilt kõrvale juhtida või hajutada ja igasugune diplomaatia, kus kõik teavad, kuidas asi on, aga niikaua, kuni sõnadega pole välja öeldud, ei saa kellelegi näpuga näidata.

Üks sagedasemaid suu limaskesta haigusi on aftoos. **Aftid** on märkamatule villistaadiumile järgnevad ***väga valulikud suu limaskesta haavandid***, mille tekitajaks on viirus. Tuletagem meelde, et **viirushaigus tekib iseenda süüdistamisest**, bakteriaalne haigus tekib teiste süüdistamisest. Niisiis; **aft tekib siis, kui inimene, kes *valet ei salli*, valet kuuldes küll vaikib, aga peab seda häbiks**. *Iseenda käitumise häbenemine, kahetsemine, hindamine ongi iseenda süüdistamine.*

Mõnel inimesel läheb pidevalt üks aft ja kohe tuleb teine. See tähendab, et see *inimene kannatab selle all, et ei julge või ei oska valele vastu hakata, kuigi peab vajalikuks seda teha.* Kelles on suur *sisemine protest alatu vale vastu ja iseenda mannetuse tõdemine*, sellel on **palju afte ühekorraga**. Kelles *on põletav viha nii vale vastu kui ka iseenda vastu* sellepärast, et ta pole suuteline valetajale tõtt otse suu sisse ütlema, sellel tekib **laialdane palavikuga aftoos**, mis valu pärast ei lase süüa ega juua. Väikelaps, kes on oma vanema vastava viha enda kanda võtnud, on vaja kindlasti arstile viia, sest ta ei talu pikka söömata-joomata olemist. Tema suu limaskesta valu on vaja vaigistada.

Väikelaste suu aftide põhjuseks nimetatakse sageli soori – seentõbe. Seentõbi tähendab hävinemist elukibestumise pärast. Hirmudega vanem on kindlasti vähemal või rohkemal määral elus kibestunud inimene. Kuna ta on ennast tuimaks teinud, siis tema enese limaskestad ei reageeri enam igale pisiasjale. Laps, kes tahab vanemale head, võtab haiguse enda kanda. Soor ei lase niigi valulikul aftil paraneda. Mida kibedam on lapse valu, seda suurem on vanema, sageli just ema, elukibestumine.

On ütlemine: inimene on nii vihane, et ajab lausa mulle välja. Kui mõtlete, siis saate aru, et ainult teises süüdlase nägija kargab süüdlasele sõnas või teos kallale. *Vahutab see, kes on enda peale vihane*, et ta ei julge teisele sõnadega näkku karata.

Suu limaskestale tulevad aftid, kui inimene ei taha oma viha välja näidata.

Huultele ja näkku tulevad aftid siis, kui inimene tahab oma viha näidata.

See on tahtmine oma ausust, õiglust, ja ebaõiglusega võitlemist kui headust välja näidata. Kui inimene on juba hakanud oma viha välja ütlema ja paneb siis suu kinni, võib ta nägu välja näha nagu õllepudeli suu vahutav ümbrus, sest ta on oma pooliku aususega ennast veel rohkem vihale ajanud. Kuivama hakkavad villid kattuvad koorikuga. Kohutav monstrumnägu paraneb mõne päevaga arme jätmata, kui inimene saab oma veast aru ja aitab nahal stresside vabastamisega terveneda.

Lühidalt: kui inimene süüdistab ennast:

"Miks ma ei öelnud talle...!" siis tekivad aftid suu sisse,

"Miks ma ütlesin talle...!" siis tekivad aftid suust väljapoole näole,

"Miks ma ütlesin talle...!" aga ütlemine jäi viisakuse ehk normaalse tooni piiridesse, siis aftid tekivad huulepuna ehk normaalse tooni piiridesse.

Sagedasemaid suu limaskesta häireid on tursed. *Turse tähendab alati kurbust.* ***Kurbus on võimetu viha,*** aga mida suurem on inimese allaheitlikkus, seda vähem ta kurbuses viha ära tunneb. **Igemete turse** *on kurbus selle pärast, et kurvastajale ei öeldud, et ta kurvastab.* Kui mingi konkreetne pisiasi on kurvastanud, siis võib turses olla ainult ühe hamba ige, aga kui kõik üleüldse kurvastab, siis on kõik igemed turses. Niikaua, kuni kurbus ei kao, ei saa ka turse kaduda. Kui tekib **tahtmine kurvastajat veidi kurvastada**, see tähendab samale samaga vastata - mis iseenesest on kättemaks - siis **igemed hakkavad veritsema**.

Mõnel inimesel **veritsevad igemed** kogu elu ja muud hullemat ei juhtu. Teisel jõudsid vaevalt veritsema hakata kui juba diagnoositakse **parodontoosi** – hammast ümbritsevate kudede kõhetumist, mille puhul hambad on hakanud suus logisema. Küllap saate aru, ***et niipea kui üks stress kasvab teiseks üle, nii tekivad ka teised haigusnähud.***

Kui inimene mõtleb pidevalt kättemaksuhimulisele inimesele ja tahaks midagi teha, kasvõi teisele selgeks teha, et nii ei tohi. Kui meeleheite hetkel tahaks teisele haiget teha, et see saaks aru, kui palju ta teistele haiget teeb, siis tema igemed veritsevad pidevalt - kord rohkem, kord vähem. Kellel on väga suur tahtmine teistele hambad sisse lüüa, aga tahtmine olla intelligentne inimene sunnib ennast tuimaks ehk ükskõikseks ehk kuivaks tegema, selle igemed hakkavad kuivama ehk kõhetuma. Nii tekibki parodontoos.

Mida sügavam ja põhjalikum on selline enesehävitamine, seda lähemal on hammaste väljakukkumine. Iseenda tunnete suretamine ja selle abil intelligentseks muutumine on tänapäeval positiivseks kiidetud arusaam, mida on äärmiselt raske muuta. Seepärast on ka parodontoosi väljaravimine äärmiselt raske, meditsiiniliselt praktiliselt võimatu. Intelligentne ehk väliselt kena inimene on kena seal, kus talle kasulik on - seltskonnas, mille abil ta püüab ennast kõrgemale upitada. Seal ta oma hambaid ei näita ja hammustamisoskust ei demonstreeri. Kuigi tahaks.

Endast madalamate, rumalamate, saamatumate, eksinute ja patuste seltskonnas võib sama inimene nii valusalt või mürgiselt öelda, et kõrvalisele kuulajale tulevad pisarad silma. Kes tahavad teistele valusalt öelda või ütlevad, nende lõualuud ja hambad küll valutavad, aga püsivad suus. Mida rohkem mürki on öeldud sõnades, seda lähemal on hammaste väljakukkumine, nii et ei tunnegi. ***Tundetus suurendab mürki ja mürk suurendab tundetust.***

Parodontoosihaige või olla sõnakehv, aga tema sõna kardetakse, sest tema ükskõik kui viisakas ütlemises on süüdistus, hinnang, etteheide, rahulolematus, kannatajalik kibestumine. Üks iseärasus, mis ennustab parodontoosi juba varases nooruses ette, on ükskõiksus. Kui 20-aastane armastab kasvõi teisele vabadekäte andmiseks öelda: *"Ah, mul ükskõik. Tee, mis tahad"*, siis pole ime, kui tal on 40-aastaselt parodontoos. Suuremeelsus tahab näidata, et ta annab teisele vabad käed, aga suuremeelsus on uhkuse väljendus. Uhkus on tahtmine olla parem. **Alaväärsuskompleksiga inimese uhkus** närib iseennast niikaua, kuni hambad kukuvad suust välja.

Inimene, kes on eelmises elus teiste tarkuse ja tahtmiste järgi elanud, valib omale endasarnased vanemad, et ise õppida ja vanemaid õpetada. Lapse hammaste saatuse parandamine on vanematele täielikult jõukohane. Selleks on vaja loobuda teiste meele järele elamisest, küsides igas olukorras nõu oma südamelt ja siis abikaasalt. Ühel nõul ja ühel jõul tegemine on teineteist täiustav tegemine, mis teeb lapsed tasakaalukamaks ehk arukamaks.

Ei tohi unustada, et lapse elu algus on tema sigitamine. Kui vanemad, kes teineteist armastavad, peavad teineteise arukusest lugu ja arvestavad teineteist kõiges, siis lootel arenevad täisväärtuslikud hammaste alged, millest kasvavad tugevad ja terved hambad. Hammaste alged hakkavad arenema 6 rasedusnädala lõpust. Loote hammaste alged väljendavad üks ühele vanemate omavahelisi suhteid. Kui vanemad ei oska ette mõelda, siis on vaja hiljem palju tööd teha, et lapse hambaid korrastada.

Lapse hammaste hoidmise lihtne retsept vanematele: **ärge närige oma tarkusega lapse arukuse kallal**! Õppige lapsest lugu pidama ja tema valikut austama. Kui Teil on mingi hea plaan, siis küsige lapselt, mis tema arvab. Te võite näha, et laps on alati Teiega ühel nõul, sest ta tuli ju Teiega ühel nõul kõike tegema ja ühes suunas minema. Kui Te hakkate teda käskima ja kiirustama, siis ta hakkab protestima ja see solvab Teid, sest Te samastate ennast kehaga ja ei saa arugi, et laps protestis Teie käsu peale, mitte Teie peale.

Laske lapsel kasvada, selle asemel et vägivaldselt kasvatada. Kui Teid siinkohal ärritab mõiste vägivald, siis püüdke mõista, et iga muutmine on põhimõtteliselt vägivald, mis takistab muutumist. Tuleme omal vabal tahtel muutuma, aga kui seda hakatakse peale suruma, siis see ongi vägivald. Mida rohkem seda lapse kallal rakendatakse, seda vägivaldsemaks laps muutub. Ise ei saa ta sellest aru. Kui Teid ärritas sõna "vägivald", siis on see märk, et Teie sees varjul olev vägivalla energia sai pihta, järelikult ta tuleb vabastada.

Kasvamise ja kasvatamise erinevus on samasuur kui musta ja valge erinevus. Kasvamiseks on vaja kõigepealt aega, kasvatamiseks on vaja piitsa. Kas see aitab, see on iseasi. Sellest tuleb edaspidi juttu.

Esimesed hambad on **piimahambad.** *Piima energia on vajadus, et teised minu elu heaks teeksid.* Abitu laps vajab teiste abi. Kui ta on juba ise võimeline oma elu heaks tegema hakkama, siis hakkavad piimahambad ära tulema. Katkised piimahambad räägivad, et vanemad olid oma heategemisega liiale läinud. Kui piimahambad ei tule ise ära ja sunnivad jäävhambaid puseriti kasvama, siis see tähendab, et lapsele on iseseisvast elust loodud hirmutav ettekujutus. Ta kardab, et ta ei saa oma tarkusega hakkama. Puseriti hambad on nagu lapse paigast nihutatud alateadvus, mis ju ongi arukus.

Puseriti hambad näitavad kui palju on laps pidanud juba emaüsas olles ja vanemate üle mõistuse käivaid suhteid vaadates hambad risti kannatama. Sünnijärgselt rähmas ja kergelt põletikku haigestuvad silmad on varsti puseriti kasvama hakkavate hammaste eelhoiatus, mis ütleb, et praegu oleks hammastega seotud vigu võimalik veel parandada.

Viimasel ajal on vastuvõtul käinud täiskasvanud, isegi vanemad kui 80 aasta vanused inimesed, kellel on hakanud esialgse arvamise kohaselt uued hambad kasvama. Siis avastatakse, et tegelikult on need lõualuus seisnud **lõikumata hambad**. "*Mida see tähendab*?" küsitakse. Tähendab seda, et inimesed pole julgenud iialgi oma elutarkust näidata. Ta on harjunud teatud asjades oma arukust alati alla suruma. Ta on pidanud alati teiste käskude ja keeldude järgi elama. Nüüd on tekkinud vajadus elada oma elu iseendana.

Valu, mida selliste hammaste lõikumine tekitab, näitab, kui palju me peame kannatama, kui oleme lasknud teistel enda üle võimust võtta. Oleme nad sellega nii ära harjutanud, et nad arvavad, et neil on selleks õigus. Vanas eas lõikuvad hambad tõmmatakse tavaliselt välja, sest nad teevad valu. See näitab, kui palju peab inimene oma arukuse allasurumise pärast valu kannatama.

Proteesid ehk kunsthambad on iseendaks olemise aseaine. Väliselt on nad ideaalsed, ja mida rohkem neid on, seda rohkem on välist ideaalsust. Mida rohkem Te tahate tarkadele inimestele meeldida, seda kuulekamalt absolutiseerite võõrast tarkust. Niimoodi võib täielikult oma südamega mõtlemast lakata. Kui Teil on veel kasvõi mõni oma hammas, siis õppige kõiki tarkusi läbi iseenda südame laskma, sest nii nad saavad Teie arukuseks. Õppisite koolis, see tähendab, võtsite surnud tarkuse enda sisse. Nüüd laske välja. Nii muutub ta elavaks tarkuseks.

Kui olete oma hamba(d) ehk arukuse hävitanud ja eemaldada lasknud ning läbi kannatuste kadalipu uuele arukuse tasandile jõudnud, siis istuvad proteesid nagu omad. Te ei ütle nende kohta võltshambad, see tähendab ei protesti võltsi vastu, vaid olete õnnelik, et Teie puuduvate kehaosade asendamiseks on loodud abilised. Te ei ütle kunsthambad, see tähendab ei uhkelda loominguga, mida Te ise loonud ei ole. Olete tänulik stomatoloogiale - ja uued hambad ongi nagu omad.

Hammastes peegeldub nii inimese minevik, olevik kui ka tulevik. Iseenda hammaste tulekut Te vaevalt et mäletate. Aga tuletage meelde, kuidas Teie lapse või lapselapse hambad tulid. Täpselt samuti avaldub ka tema arukus. Mõnel tulevad esimesed hambad paarikuiselt, ja järgmised lasevad end väga kaua oodata. See tähendab, et lapse arukuse ilmingute pärast ei oldud õnnelikud. Varanduse üle oldi rõõmsad või ei pandud tähelegi. See laps tuli varakult oma arukusega elama, sest eelmises elus lasi ta teistel enda üle võimust võtta. Üleliia varakult tulnud hambad olgu vanematele hoiatusmärk, mis ütleb: ärge hakake mulle oma tarkust peale suruma, vaid õpetage mind minu arukust arendama.

Mõnes peres on lapse esimene hammas tõeline pidupäev. Lapse arukuse avaldumist ei tohiks alahinnata, siis tulevad ka järgmised hambad kergemini. Lapse arengu tähelepanelik jälgimine, tema huvide iseärasuste tähtsaks pidamine võib saada tema arengu toetamisel määravaks. Samas ei tohi last ületähtsustada. Perekonnas, kus elu keerleb kohustuslikus korras lapse ümber, läheb varem või hiljem kõik pahupidi. Enamik vanematest sunnib last seda tegema, mida ise kasulikuks ja tulutoovaks peab. Mida suurem on sundus ja mida suurem on lapse protest, seda haigemad on laste hambad. Raseduse aeg ja esimene eluaasta määravad hammaste elu.

Mõnel lapsel tulevad esimesed hambad aastaselt või hiljemgi. See tähendab, et tal polnud põhjust oma arukust enne ilmutada. Kui hambad tulevad rahutuse, pideva närimisvajaduse, ilastamise, seedehäirete ja palavikuga, siis see tähendab, et ***laps kardab oma arukust näidata***. Miks? Sest vanemad on oma tarkuse üle uhked, aga last ei pea inimeseks. Kui hambad tulevad nii märkamatult, et alles lusika kõlisemine suus annab hambast märku, siis see tähendab, et lapsest on lugu peetud.

Tean lapsi, kelle esimene hammas tuli märkamatult aastaselt ja pärast paarikuist vaheaega tulid paari nädala jooksul samuti märkamatult kõik hambad suhu. Tähendab: samamoodi tuleb tema tarkus ja arukus. Algul ei saa vedama, pärast teeb kõik puudujäägid tasa. Vanemate kannatlikkusest sõltub,

kas pikale ooteajale järgneb lapse arukuse lilleõiena õitsele puhkemine või sunnitakse tänapäevase kombe kohaselt teistega varakult tarkuse peale tormi jooksma, mis toob kaasa protesti õitsele puhkemise.

Nii, nagu Te oma lapse või lapselapse hammaste tulekut iseloomustate, nii tuleb ka tema tarkus. Kuna pole hammasteta lapsi, siis pole ka arukuseta lapsi. Aga nii palju, kui on katkiste hammastega lapsi, nii palju on hävitatud arukusega lapsi. Nad võivad olla targad, aga see ei korva arukuse puudust - või rumalad, aga terved hambad ei kaalu seda üles.

Hambal on kroon ja juur. Mõnel on rabedad, tundlikud, katkised kroonid, aga tugevad juured. Mõnel vastupidi. Ükskõik, millega seotult mõeldakse või räägitakse juurtest, see tähendab ülekantud tähenduses alati vanemaid. Krooniks on alati inimene ise. Missuguseks krooniks Te vanematele olete, sõltub Teist. Enamik hambaid hakkab lagunema kroonist, sest inimene ei ole oma tarkusega rahul.

Liiga pikad, kõverad või muude iseärasustega hambajuured iseloomustavad vanemaid täpselt samasuguste sõnadega. **Põskkoobastesse ulatuvad ülahammaste juured** tähendavad, et olete oma vanematel lasknud iseenda tulevikku niimoodi sisse kasvada ehk juurduda, et Teil on sellega komplikatsioone. Saate hammaste käest samamoodi kannatada kui vanemate käest.

Terve krooniga hamba alla tekkinud hambajuure mädapõletik lõpeb enamasti hamba väljatõmbamisega. Stomatoloog võib püüda teha imet, aga kui inimene on oma vanemate või vanade inimeste kangekaelsest oma õiguse ajamisest nii alandatud, et ei suuda ega taha seda enam taluda, siis võib mädaprotsess isegi lõualuu osteomüeliidiks muutuda ja inimese looja karja viia. Talumatu alandatus tekitab mädapõletiku. Mõtteravi on sellises kriisis mõeldamatu.

Kõige parem probleemi lahendus oleks tüli, kus oma talumatu alandatus elatakse välja, kus sõnadega haugutakse ja hammustatakse, olgugi, et see on ebaintelligentne. Ometi on see parem kui surm. Sellises olukorras on kindlasti vaja tülitseda, ainult et pärast tuleb teha õige järeldus. Tavaliselt ei tehta. Ühekordne viha väljapaiskamine küll aitab, aga kui siis teisi edasi süüdistatakse, siis koguneb ta ruttu uuesti ja tervenemine võib nihkuda määramatusse kaugusesse.

Tahtmine vanematega suhteid katkestada põhjustab hambast ilma jäämist. Kui laps satub oma vanema halvast iseloomuomadusest meeleheitesse, siis ta tahab vanemast lahti saada, olgugi et ta vanema surma

ei taha. Keha saab asjast aru ja inimene saab vastavast hambast lahti. Ta näitab, mis juhtub, kui me vanemat ja tema iseloomuomadust samastame. Kui inimene tunneb, et tal pole seda vanemat vaja ja kui tal on julgust ise oma vanemast lahti öelda, siis tema hammas kukub ise suust ära.

Kuna *enamik inimesi ootab, et teised selle valuliku otsuse ära teeksid, siis enamikul teebki stomatoloog selle valuliku operatsiooni ära,* nagu öeldes, et sinu vanemate arukus ja tarkus on üks tükk sinust, mida ei ole arukas endast välja rebida, aga kui kuidagi muidu enam ei saa, siis peab. Vastasel juhul on endal võimatu elada. Et tänapäeval on vanemate ja laste vaheline konflikt suurem kui kunagi varem, seda tõestab fakt, et meie vanaisad surid oma hambad suus, aga meie hakkame juba varases nooruses neist ilma jääma. Me ei oska oma vanemaid armastada sellistena, nagu nad on. Peame endid vanematest paremaks ja tahame neid vähemalt samasugustena näha, mõistmata, et oleme oma vanemate summa.

Vanemad omakorda ei oska mõista, et lapsed on nende endi elu peegelpilt. Kes ei taha iseendale näkku vaadata, see tahab peeglist lahti saada. Peegli lõhkujat pidi ootama üheksa aastat õnnetut armastust, aga oma lapsest lahti ütlemine käib seitse põlve pitserina varjatud südametunnistusel kaasa. Sellise õnnetuse vältimiseks on imelihtne nipp: vanematel on vaja teineteise ja laste ees oma vigu tunnistada. Siis oskavad ja julgevad ka lapsed oma vigu tunnistada, kartmata, et neid peetakse selle pärast pahaks. **Julgus oma vigu tunnistada on ausus.**

Ausad vanemad on nagu tugevad juured, kes pärandavad lastele tugevad hambajuured. Kui lapsed võtavad antu tänuga vastu, siis neil on ka terved hambakroonid. Aga kui lapsed alahindavad maailma välisest särast pimestatuina vanemate antud head ja halba, peavad koduvälist tarkust esmatähtsaks, siis nende hambakroonid lagunevad vaatamata tugevatele juurtele

Arukus kas on või ei ole. Tema kohta ei saa öelda suur või väike, hea või halb. Hammaste suurus väljendab arukuse omapära, mida väljendame maiste mõistetega. *Hammaste pikkus, laius ja paigutus* väljendavad arukuse pikkust, laiust ja paigutust. **Pikkade hammastega inimesel on suur vaimsete võimete potentsiaal.** Katkised pikad hambad näitavad, et potentsiaal on katki, sest ta on pealesunnitud tarkuse omaks võtnud. Mida haigemad on hambad, seda enam kipub hammaste omanik teisi inimesi oma sõnadega hammustama. Mida enam inimene teisi hammustama kipub, seda haigemad on tema hambad. See on suletud ring.

Igal hambal on oma energeetika. Kellele vaimsus on üks suur tervik, sellel on ühesuurused hambad. Kellel on saatusest määratud üht või teist vaimsuse kanalit pidi minna, sellel on ebaühtlase pikkuse ja laiusega hambad. Ilu pärast pikemate lühemakslihvimine tähendab teatud arengupotentsiaali raskemini teostatavamaks tegemine.

Laiad hambad näitavad materiaalse arengu potentsiaali. Nad on mõnevõrra tugevamad võrreldes pikkadega, sest oht nälga ja paljaks jääda kasvatab arukat majandamist. See tähendab majandusprobleemidesse tõsiselt ehk südamega suhtumist. Kui arukas majandusmees teiste tarkuse endast läbi laskmata omaks võtab, siis ta ettevõtmised lähevad lörri ja hambad hakkavad valutama nagu majanduskrahhist veel vähe oleks. Vanasõna ütleb, et kus kitsas, sealt käriseb. See tähendab, et kui elus läheb midagi untsu, siis tervis hakkab ka kohe jupsima. Neid kahte asja ei taha targad inimesed kuidagi omavahel seostada, aga elu tõestab järjest ilmekamalt, et on vaja.

Hammaste hõre paigutus räägib, et arukusel ei ole *materiaalse* arengu ruumi puudust, et võimalusi on laialt. **Tihe paigutus** räägib vastupidisest. Nii tihedad hambad, et üks on servaga teise peal, näitavad, et sellel inimesel pole materiaalsete asjadega mõtet rabelda, nagunii need tal ei lähe. Saatus on selline. Kui ta juba lapsena vaimsele arenguteele lubatakse, ei sunnita enne targaks, siis rikkaks ja kõige lõpuks õnnelikuks saama, siis ta saab läbi vaimsuse võibolla ka materiaalsete väärtuste omanikuks.

Kui kunstnikuhingega, puseriti hammastega lapsel lastakse oma fantaasiaid kunstis realiseerida, siis tema hambad kasvavad lõualuu kasvades ilusaks pärlikeeks. Puseriti ülitihedad hambad on kõige kiiremini lagunevad üldse. Miks? Sest enamikul inimestest on praegu esmatähtis haljale oksale jõudmine ja nad ei teagi, mida tähendab vaimne areng. Mida rohkem laps hambad risti kannatades käske ja keelde täidab, seda hullemad rehapulgad ta suus on.

Tööd võib teha arukalt, aga võib ka targalt. **Suuõõs ja hambad näitavad kuidas inimene oskab oma tegemisi planeerida.** *Lõikehambad näitavad üldist planeerimisoskust, purihambad üksikasjalist.* Sellest olen varem rääkinud. Nii, nagu täiusliku projekti tegemine ei tähenda, et ehituse juures ei ole vaja mõelda, nii ei ole ka hammaste töö toidu lõplik kehaomaseks tegemine.

Hammaste sisemine tervis sõltub meditsiiniliselt kaltsiumist ja fluorist. Väline tervis sõltub puhtusest. **Fluoril on materiaalsusel baseeruv vaimsusesse liikumise energia.** Teisiti öeldes fluor vormib arenguenergia kasvavaks püramiidiks, mis, nagu Te teate, toetub alusega maale ja tõuseb

tipuga taevasse. **Fluori puudus** muudab püramiidi ehitusmaterjali saviks, mis liiga suure veesisalduse ehk *kurbuse puhul* vajub laiali nagu tainas. Liiga vähese veesisalduse ehk *enesehaletsuse väljanutmiste puhul* muutub rabedaks, väikseimagi koormuse puhul kergelt purunevaks.

Fluori ülekülluse puhul muutub püramiidjas energia liiga teravatipuliseks selgelt eesmärgikindlaks taeva ründajaks. Samamoodi, kuidas inimene ründab targaks saada tahtes vaimsuse tugisambaid, sest peab tarkust vaimsuseks ja vaimsust tarkuseks, ründab toidusse või hambapastadesse lisatud fluor hambaemaili, tehes selle pruunilaiguliseks. Vastavalt targaks saamise eesmärkidele. Kui teatud fluorivaese piirkonna joogivette lisatakse fluori, siis on see tänuväärt hoolitsus rahva tervise eest. Aga et kõik hambapastad sisaldavad fluori, see on liig mis liig.

Suust läheb toit söögitorusse. Töötegemise ajal on vaja iga liigutust ette mõelda. Väikesest august pole võimalik suurt tükki läbi pressida, ilma et väike auk kannataks. Paljud inimesed *tahavad kaudses ehk vaimses mõttes* suuremat tükki alla neelata kui tarvis, ja see jääb *otseses ehk maises mõttes* söögitorusse kinni.

Söögitoru ei ole lihtsalt toru, millest toit peab läbi minema, ja kõik. Söögitoru näitab, kelle või mille läbi ehk teisiti öeldes: kelle või mille abil inimene oma ülisuurt plaani realiseerida kavatseb. Kellel on pidevalt suuremad plaanid kui vaja, sellele tekib **söögitoru kitsenemine**. Miks? Sest vajalikust pidevalt suuremate plaanidega käib kaasas *hirm, et ei saa soovitut.* See tekitab söögitoru pideva spastilise ehk kitsenenud oleku, mida suured suutäied traumeerivad venitamistega. *Solvatus ja alandatus sellest, mida ei saanud,* tekitab samas kohas põletiku.

Inimene, kes ei suuda suurtest tahtmistest loobuda, ei loobu ka suurtest suutäitest. Teadmine, et mul on õigus seda nõuda, ei luba loobuda, sest loobumine on hirmudes *inimese jaoks äraandmine ehk* ***reetmine.*** Ka selle, mida veel ei ole – eesmärgi - reetmine. Kes vihkab reetmist, see ei loobu omast, isegi kui oma hävineb seeläbi. See tähendab, et ta jääb oma tahtmistest sõltuvusse ja *sõltuvusseisund* tekitab põletikust kahjustatud kudedes sidekoestumise ehk armistumise.

Arm kootub ehk kitseneb nii kiiresti, kui kiiresti tekib turne, et *elu hoiab minu tegemistel rinnust kinni ja ei lase edasi minna.* Rinnust kinni hoida võib inimest ainult liiga suur vastutustunne ehk kohusetunne. Mida tormakamad need nimetatud stressid on, seda tõenäolisem on, et tekib söögitoru söövitus,

millele järgnevad põhimõtteliselt samad muutused söögitorus. Meeldetuletuseks ütlen, et vanemate probleemid tekitavad lastele kannatusi.

Kes arvab, et tal on *õigus nõuda*, et tema plaane ei lükataks tagasi, et nende realiseerimiseks luuakse eritingimused või jäetakse need paremaid aegu ootama, sellel tekivad **söögitoru divertiiklid** ehk väljasopistused. Suur suutäis venitab söögitoru laiali, toit läheb divertiiklisse, aga välja ei tule enne, kui on roiskuma hakanud ja põletiku tekitanud. Pidev tüki tunne rinnus võib aastaid vaevata, enne kui arst taipab söögitoru spetsiaaluuringut teha. Kui inimene arvab, et tema plaane hoitakse kiusu pärast kinni, et teda teadlikult ja *tahtlikult* niiviisi solvatakse ja *mõnitatakse*, siis tal tekib söögitoru vähk.

Kui söögisuutäis on alla kugistatud, siis ta satub makku. Paljudel inimestel oleks toit tõepoolest nagu juhuslikult makku sattunud, sest **magu** pole toidu seedima hakkamiseks ettevalmistunud. Võibolla mäletate, **et magu haigestub, kui inimene sunnib ennast tööle**. Kui poleks hirme, siis poleks viha, mille hulka kuulub ka enda sundimine.

Hirmudeta inimene on õnnelik, et tal on võimalik tööd teha.

Kui inimeses on *hirm alustada*, siis ta kardab kõike, ka tööd alustada. Tema magu on nagu ladu, millesse nagu kotti midagi visati, aga mida, see pole tema asi. Ta teeb näo, et temal on muud tähtsamat teha. Hirm alustada sunnib inimest väga erineval kombel ettevõtmistest loobuma või kõrvale hiilima, isegi siis kui ilusad plaanid on peetud. Põhjendusi võib olla igasuguseid ja kõik võivad uskuda - ainult magu teab tõtt ja haigestub vastavalt sellele.

Suure *omanikutundega* inimesel, kellel pole vaatamata tahtmistele endal midagi, võib tekkida kõigi teiste tegemiste suhtes täielik osavõtmatuse tunne. Ta näeb kõiges iseennast ja teiste tegemiste peale lööb lootusetult käega, kuni tekib lootusetus ka iseenda tegemiste suhtes, sest ilma abilisteta ei saa ka enda tegemisi tehtud. Tulemuseks on enesesundimisele ja kokkuvõtmisele vaatamata *lootusetus*, mille tõsidusele vastab *mao lõtvumine*. Lõtv magu venib välja hoolimata sellest, kas temas on toitu või ei ole.

Tavaliselt arvatakse, et **väljaveninud magu** on liigsööjatel. Iseenesest on see õige, ainult et liigsöömine on tagajärg. ***Tahtmine palju saada on liigsöömise põhjustaja***. Tahtmine palju saada on nagu käskija, kes käsib maol suuremaks kasvada - ja magu hakkabki kasvama. Samas hakkavad mahuretseptorid nõudma, et magu ei oleks tühja täis. Mahuretseptorite ärritajaks on ***tahtmatus rääkida tühja juttu ja teha tühja tööd***, tahtmatus

tühjale asjale aega kulutada. Kui inimesel on need kaks stressi: *tahtmine palju saada* ja *tahtmatus teha tühja tööd*, siis tema magu võib uskumatult palju sööki ja jooki mahutada.

Kes tahab palju saada, see hakkab ka teistelt seda nõudma ja teised hakkavad selle vastu protestima. Nii võib inimeses ***olla protest ülisuurte tahtmiste vastu ja tahtmatus teha tühja tööd***, mille tagajärjel tal on väike, **kramplikult kokkutõmbunud magu.** Selle laob ta toitu samuti täis nagu oma päevaplaanigi: seal ei tohi olla söögilauast tõustes natukestki tühja ruumi. Kui on, siis on tema meeleolu halb. Kui ta aga ei ole oma toiduhulka täpselt ette arvestanud ja viisakus nõuab taldriku tühjaks söömist, siis ta pressib need paar lusikatäit sisse küll, kuid tema meeleolu on sellest halvaks muutunud.

Tasakaalukas inimene on kiire,aga ta ei kiirusta, seepärast ei muutu ta ka aeglaseks. ***Hirmunud inimene kiirustab kuni enam ei jõua ja siis muutub tema liikumine aina aeglasemaks, kuni seiskub.*** Täpselt samamoodi töötab tema magu. Ülekoormatuse tõttu vaevu liikudes ja ennast sundides võime sundida ennast ka sööma, teades, et söömine annab jõudu. Kas keha, mille osa on magu, nii vajab, seda ei küsi keegi.

Sundimisest väsinud magu ei jõua järgmiseks söögikorraks oma tööd ära teha, *ta annab olukorrast täiskõhu tundega märku, aga teda ei võeta kuulda*, sest töö tegemiseks on rohkem jõudu tarvis. Kujutage endale ette üht kummipalli, millesse kogutakse toitu. Kas pressitakse ühe korraga lõhkiminemiseni täis, ja ta peab venima - või lisatakse olemasolevale aina juurde – tulemus on üks. Erinevus on ainult sisus ja ajas, mille jooksul ka sisu muutub.

Liiga kiirelt läbi käinud ülemäära suur toidukogus lüpsab mao seedemahladest tühjaks, kuni tekib kuivus – atroofia, mille tagajärjel makku sattunud toit ei seedu enam. Ta hakkab roiskuma. Roiskuv toit jääb makku seisma. Harjumus kiirelt süüa tekitab harjumuse palju süüa, tajumata, et magu pole veel tühi.

Vaevav söögiisu ei teki mitte kalorite puudusest, vaid eluks kõige vajalikuma puudusest – see on mineraalide ja vitamiinide puudusest. Mitte kvantiteedi, vaid kvaliteedi puudujääkidest. Ülesöömine ei teki sellest, et kõht pole veel täis, vaid sellest, et inimene ei saanud toiduga seda, mida vajas. Probleem ei ole mitte selles, et poleks olemas toidu kaudu saadavat ainet, mis ei tasakaalustaks konkreetset stressi, vaid selles, et keha ei saa toidust seda konkreetset ainet kätte.

Miks ei saa kätte? Sest toit ei saa anda inimesele vajalikku, kui inimene ei oska elu poolt antut vastu võtta. *Seda, mida me toidust vajame, ta ka annab.* Mida suuremad on inimese nõudmised toidu suhtes, seda rohkem ta toidust kõike saab. Kahjuks on see tavaliselt vajadusele risti vastupidi.

Tasakaalukas inimene *ei saa toidust täiskõhu tunnet*, ta saab **rahuolu tunde**, sest toit ei jää tema makku hetkekski seisma. Seedimine on tegelikult uskumatult kiirelt kulgev katkematu protsess, mille puhul lõhustumine, imendumine, omastamine ja eritumine toimuvad üheaegselt. Toit annab inimesele kõigepealt seda, mis on inimesele eluks vajalik. Tulemus sõltub sellest, mida inimene peab eluks. Ühele on see *ainult* füüsilise keha olemasolu, teisele *kõigepealt* füüsilise keha olemasolu, kolmandale ainult vaimukeha olemasolu, neljandale kõigepealt vaimukeha olemasolu. Toit saab täiuslikult kõike anda sellele, kes ei eita elu kahepoolsust tunnetades midagi ja saab aru, et elu algab taevast, aga maata poleks ka elu. Nii, nagu taevas annab maale, nii maa taevale.

Öelge, palun, kui Teile antaks praegu valida, kas ilu või arukus, siis kumma Te valiksite? Sellise valiku ette asetab elu meid igal sammul. Kui küsija täpsustaks, et arukust nimetatakse teisiti sisemiseks iluks, siis Te võibolla mõtleksite, enne kui ütleksite. Kuna ta ei ütle, siis Te räägite automaatselt nii, nagu Tark Arvestuslikkus ütleb. See ütleb, et kuna number 1 märgib alati algust ehk esmatähtsust, millest tuleneb kõik järgnev, siis on inimesele number 1 tähtsusega see, mis *torkab* esimesena *silma.* Heale inimesele, aga ka sellele, kes heaks tahab saada, torkab kõigepealt silma ilu, sest ilu on hea. Valisite ilu, hakkasite seda kasvatama - ja ei taha leppida sellega, et ta muutub inetuseks.

Head sooviv hea inimene ei tule selle pealegi, et heast võiks loobuda. Stressid ei lase talle sellist mõtetki tulla. ***Ka arukus on hea siis, kui teda maise mõõdupuuga hinnata, aga teda pole võimalik* saada, *tema* tuleb ise, *kui teda väärite, seepärast pole teda võimalik hinnata.*** Kui Te temaga uhkustada tahate ja hakkate seepärast hindama, siis Te võite ainult tarkust hinnata, sest arukus on juba haihtunud.

Ilu ja arukus on toitumisega otseselt ja kaudselt seotud. Võibolla aitab Teid see, kui räägite endaga, et söögiisu on seotud tahtmiste ja mittetahtmistega. Inimese kohta, kes on hakanud paksuks minema, öeldakse, et ta on *hea elu peale saanud.* See tähendab, et ta on head tahtnud, head saanud, peab seda ise heaks ja elu läheb tal nagu lepase reega. Lepal on elu järjepidevuse energia. See tähendab, et kes on paksuks minemise libedal teel hoo sisse saanud, sellel on hea elu ree pealt mahasaamine tõsine katsumus.

Paks inimene on eluga rahul, aga ta ei ole iseendaga rahul.

Kõhn inimene on rahul iseendaga, aga ei ole eluga rahul.

Kui Te hakkaksite endise hea tahtmise asemel *kõhnumise nimel* halva vastu *siiralt* protestima, siis Teid hakatakse halvaks inimeseks pidama. Seda Te ei taha. Järelikult jääb üle ainult oma tahtmiste ja mittetahtmistega rääkides neid endale tunnistada ja nad endast tasapisi vabaks lasta. Mitte selleks, et ilusaks ja saledaks saada, vaid selleks, et nii hea kui halb on vaja vabaks anda. Siis Te olete sisemiselt ilus inimene ja arenete aruka inimesena.

***Tahan head - see* tähendab paksuks minemist.**

***Ei taha halba - see* tähendab kõhnumist.**

Kes on andja, sellele antakse ja ta oskab antu tänuga vastu võtta. Kui vaene inimene, kelle söögilaud on küll alati kehv olnud, aga kes tänab Jumalat, et tal on ikka midagi süüa olnud, istub rikkalikult kaetud laua taha, siis ta sööks silmadega kogu laua tühjaks. Kui sööma hakkab, siis nokib natukene ja ongi kõik. Miks? Sest ta võttis toidu energia vaimselt vastu ja vaim teab, kui palju on tema jaoks füüsiliselt vaja, et vaimne ja füüsiline oleksid teineteisega vastavuses.

Olgu inimene vaene või rikas - kui ta on õnnelik, siis tema seedimine on normaalne ja ta omastab toidu energia täielikult, isegi kui silmale vaadates jääb midagi seedimata. Näiteks inimese seedetrakt ei seedi tselluloosi, vaid kasutab seda mahuainena toidu edasi transportimiseks. **Tselluloos**is oleva ***looduse võimsuse energia*** võtab normaalse ellusuhtumisega inimene vastu ja see tekitab temas *usu endasse ja oma ettevõtmiste edusse.*

Kui ma III tšakrat kui sundolukorra energia asukohta nägema hakkasin, siis ma ei saanud aru, miks talle on niisugune nimi antud – **päikesepõimik.** Päike on ju ometi kiirgaja, andja, kes annab ilma küsimata. Tasapisi sain ma aru, et ma otsisin ju haigusi tekitavaid stresse ja pidingi nägema vabadusele vastupidist sundolukorda, sest nad on ühe terviku kaks otsa. Kui inimene on tasakaalus ehk kui inimene on Inimene, siis tema päikesepõimik töötab kiirgajana ehk andjana nagu Päike ja kehagi töötab samuti. Kuni me näeme ainult seda, mida päike annab Maale, aga ei näe, mida maa annab Päikesele, ei oska me nii, nagu Maa, nähtamatul kombel anda.

Kui inimene alustab elu endast, siis tema magu on terve. See tähendab, et kui ta teab ja tunneb, et kõike, mida ta teeb, teeb ta ainult endale, siis tema magu on terve. Nagu inimenegi ei võta ega ei jäta ta endasse midagi üleliigset. Tema

kohta võib öelda, et ta on nagu on. Ta on mina ise. Selline inimene tunneb selgelt ära oma vajadused, ka suust sisse minevad vajadused.

Tavaliselt ahmime oma suureneva tahtmisega olla hea inimene sisse rohkem kui vaja. Igaks juhuks kogumisega jätame sisse ka selle, mida pole tarvis või mis on lausa hädaohtlik. Sellel pole muud võimalust, kui et teha keha paksuks ja haigeks. Kui veel kuidagi jalgel seisame, et teistele head teha, siis lükkame oma keha eest hoolitsemise ikka homsele. Niisiis:

see, kes tahab hea olla, läheb paksuks ja jääb haigeks.

Aga see, kes teab, et ta on hea, enam paksemaks ei pea minema. Füüsiliselt haigeks jääb ka aeglasemalt. Miks? *Sest ta ei kogu endasse midagi teiste jaoks*. Teda võidakse nimetada egoistiks, kes teiste peale ei mõtle, teistele kunagi midagi ei anna ja teistega midagi ei jaga, aga *kui ta selle suhtumise pärast teiste peale vihaseks ei saa*, siis ta elab elusa ja tervena edasi. Aga kui ta ihkab teiste seltsi, tunnetab enda tõrjumist ja peab ennast selles süüdlaseks, siis tekivad psüühikahäired.

Hetkest, mil ta teisi süüdistama hakkab, hakkavad arenema füüsilised haigused. Uhke põlgus kannatuste valmistajate vastu ja enese sundimine seda olukorda mehiselt taluda, tekitab lõpuks maovähi. Igas inimeses on nii head inimest kui ka egoisti ja kui need kaks hakkavad omavahel võitlema, siis on inimene nii psüühiliselt kui ka füüsiliselt haige ja kõik arstid võivad diagnoosi panekuga ühest äärmusest teise eksida.

Eksidiagnoosid vihastavad kõige rohkem neid haigeid, kes põhjustavad ise oma eksidiagnoose. Olenevalt stresside muutumisest võib üks haigus üleöö teiseks muutuda ja kuna iga päev ei käida arsti juures ning pidevalt ka ei käida ainult ühe arsti juures, siis tekibki arusaam, et kõik arstid on lollid. Eriti raske on arstil orienteeruda kui haigel on tavaelus kust-tuul-sealt-meel, aga arsti juurde tuleb silmakirjalik oh-mina-vaene-õnnetu-naeratus näol. Seega: kui olete haige, siis olge arsti juures siiras.

Arsti aidates aitate iseennast. See on ikkagi Teie tervis. Miks peab arst taga ajama seda, mida Teie meeleheitlikult varjata püüate? Kui *Teie tahtmine ennast heast küljest näidata* tõi kaasa eksidiagnoosi, siis ärge vähemalt arsti süüdistage. Süüdistamise viha teeb haiguse veel raskemaks ja tulebki veel üks eksidiagnoos.

Tahtmine tugev olla teeb kalorite kättesaamise kiireks ja kergeks. Aga kui eluisu saab otsa, siis ei taheta enam midagi, sealhulgas tugev olla, ja kalorid ei imendu. Pange tähele kuidas vanad inimesed armastavad kompvekke põses

hoida. Nad põhjendavad seda sellega, et suus on **viha maitse**. Suhkru imendumine suust tasakaalustab hirme ja vihasid ning võtab viha maitse ära. Kui vana inimese suu on juba maitsetu, see *tähendab tundetu suretatud tunnetest*, siis ta enam ei hooli kompvekkidest. Ta ei vaja enam elujõudu, sest tema eluisu on kadunud.

Kalorid annavad primitiivse elujõu – vihaenergia, millega tehakse materiaalse maailma tegusid, ja ärge pange pahaks, et seda nii avalikult ütlen. Teadke, et kõik, mis siin ilmas olemas on, on vajalik. Ka viha – materiaalse maailma vältimatu osa, mille mitte liialt suureks kasvamise eest on vaja inimesel hoolt kanda. Primitiivne elujõud on vajalik, et me elus oleksime. Kui elus oleme, siis saame ise hoolitseda, et primitiivne elujõud ei kasvaks liiga suureks.

Tasakaalus olevad väikese võnkeamplituudiga stressid tagavad vastupidavuse, mis sisaldab parasjagu kõiki energiaid, mis inimese elus tarvis võib minna. Kui me tahame olla tugev, aga ei taha olla sõjakas, siis me sööme liiga palju, ja liigsed kalorid talletuvad jõuvarudena rasvkoesse. See tähendab, et tahtmine olla tugevam kui vaja, kutsub esile rasvumise. Selline paks inimene ei võitle füüsiliselt, ta võitleb vaimselt ja selle võitlemise nimi on Maailma Parandamine. Ta võitleb iseeneses oma vajadustega ja keelab neil välja tulla. Täpselt sama nõuab ja ootab ta teistelt.

Sellise inimese vastand on inimene, kelle elutegevust juhib ***tahtmatus elada sellist elu.*** Selle stressi tekitatud haiguse nimi on psüühiline isutus ehk **anoreksia nervosa**. Anoreksiahaige kardab söömist rohkem kui nälga suremist, sest ta on enda jaoks elus ainult siis, kui on kõige saledam ja sihvakam inimene üleüldse. ***Dogmaatiline klammerdumine oma välimusse baseerub süütunnetel.***

On arusaam, et ilusad, rikkad ja targad on omadega alati mäel. Inetud, vaesed ja rumalad on alati kõiges süüdi. Oma inetuse pärast eelmises elus palju,kannatanud inimene võib selles elus ilus olla, aga stress elab temas edasi ja ta ei saa oma välimusega rahul olla. Kui tema inetus on seisnenud paksuses, siis pole ime, kui ta selles elus kardab iga rasvarakku meeleheitlikult. Tegelikult kardab ta süüdi olla. Kardab, mis kõik tema süül tema paksuse pärast võib jälle saamata jääda.

Anoreksiahaige sööma meelitamise või vägisi toitmise asemel oleks perekonnal vaja kõigepealt oma saamahimu vabaks laskmisega tegelema hakata. Ilusa välimuse idealiseerimise komme oleks samuti vaja vabastada.

Ilusa eemärgi saavutamine kõige vähem väärtuslikuma halvustamise abil sunnib noort keelduma kõigest, mis on ideaalne. Nii ta saabki oma eesmärgi – sureb. Surnud inimene on tõeliselt ideaalne inimene.

Kui laps peab sündimisest saadik kuulama pidevat traagilist probleemitsemist, et midagi ei ole ja midagi ei saa ja et selle asemel, et ennast paksuks süüa, võiks mingi asja osta, siis ta tunneb ennast iga kord süüdi, kui midagi suhu paneb. Tema kõris tekib klomp või kramp - ja suutäis ei lähe alla. **Kõhu kõrvalt kokkuhoidmise probleem** tekib seal, kus elu taandatakse varanduse omamiseks. Kaasaegne anoreksiaravi hävitab anorektiku isiksuse. Kui Teie peres on mõnel noorel anoreksia ilmingud, siis teadke, et kõigepealt on vanematel vaja hakata iseenda meeleparandusega tegelema. Noor tuleb esialgu täiesti rahule jätta.

Anoreksia *on abituse ja elule nagunii alla jäämise probleem.*

Buliimia *on abituse ja elule allajäämisega võitlemise probleem.*

Buliimia ehk täitmatu söögiisu tekib mitmest vastukäivast stressist ja väljendub ülemäärase söömise ja tühjaks oksendamise vaheldumisega. ***Tahtmine elada maksimaalselt head elu ja tahtmatus elada sellist elu*** nagu elu on, tekitabki kokku buliimia. Tahtmine eluga võidelda tuleb kui merelaine ja inimene sööstab sööma, et tugevust koguda. Tunne, et see pole see, et sellest ei jätku võitmiseks, tekitab meeleheite ja kui oksendamine ei vallandu ise, siis ta ajab näpud kurku. **Buliimia on võitlus iseenda hirmudega.**

Inimestel on kõikvõimalikke tahtmisi. Näiteks: kes tahab olla peaga inimene ehk tark, sellele kogunevad haigused pähe. Kes *tahab* heaks alluvaks, käsutäitjaks, orjaks olemisega ülemuste, valitsejate, võimutsejate heakskiiduga oma elu heaks teha, sellel jäävad kopsud haigeks. Kes *tahab* kiirete jalgadega silma paista, sellel tekivad jalgade haigused. Kes *tahab* elu tööga heaks teha, sellel jääb seedetrakt haigeks. Kui inimene *sunnib* ennast tark, tubli, kiire või töökas olema, siis jääb peale pea, kopsude, jalgade ja muude seedeelundite kindlasti ka magu haigeks.

Võibolla panite tähele, et ma kasutasin sõnade alluv, käsutäitja ja ori asemel sõna tubli. Miks? Sest **tublidus on orjalikkuse kõige kõrgem hinnang.** Kui orjale öeldakse: *"Tubli!"* siis ta hingab kergendatult sisse nagu hobune, kellele anti tunnustavalt kaelale patsutamisega luba hingata. Hobust ja orja sunnitakse. Seda, kes protestib hobuseks või orjaks olemise vastu, seda ei lasta hingata, aga tegema peab ikka.

Selleks, et teised ei sunniks ja teda sundimisega ei alandaks, hakkab inimene ennast ise sundima. See on tahtmisest oma alandatust varjata. Kui ta sunnib ennast olema tark, tubli, kiire ja töökas, siis tal jäävad kõik nimetatud organid üksteise järel haigeks. Kui järsku üleöö enda tarkusele, tublidusele, kiirusele ja töökusele piitsa andis, siis tekib süsteemne haigus, mis haarab kõiki neid organeid. Teiste jaoks tubli olemine teeb kopsud haigeks. Enda jaoks tubli olemine teeb mao haigeks.

Ühe tahtmise äkiline suurenemine tekitab ühe organi või koe haigestumise.

Paljude samalaadsete tahtmiste üheaegne äkiline suurenemine tekitab süsteemse haigestumise.

Tuletan meelde, et kui inimene tahab hea olla, siis on ta seda teiste arvel. See tähendab, et ta saab heana näida ainult siis, kui teine on halb. Mida parem olla tahab, seda rohkem peab halbu ta ümber olema. Enda sundimine olema hea või väga hea teeb mao vähem või rohkem haigeks.

1. Kes sunnib ennast olema hea ja tagasihoidlik tööinimene, selle ***magu on nagu puust lähker***, mis ujub solgimeres. Mida rohkem ta ujub, seda rohkem ta solgiga täitub, aga välja ei anna midagi. Puu pehkib väga aeglaselt. Seepärast võib ümbritseva halva käes vaevlev hea inimene tunda ennast elu poolt küll solvatuna ja sunnituna seda solvatust heaks inimeseks jäämise nimel alla neelama, aga ta elab oma põletikulise maoga ikka edasi. Kui uhkus ei luba endast madalamale tasandile langeda, siis inimene võib vaimselt teistest eemale tõmbuda ja muutuda kuivavaks puulähkriks, keda teised kipuvad paratamatult oma solgiga pritsima. Muidu kuivaks lähker lõhki.

Alla neelatud meelekibedus tekitab maos kibeda happe erituse, mis sunnib teisi süüdistades enda veel kõrgemale tõstma. Tekkinud haavandiline gastriit sunnib nina normaalsesse kohta laskma. Kui inimene seda ei mõista, siis ta upitab end veel kõrgemale. Ta magu muutub solgimere pinnal hõljuvaks lähkriks, mis vajub lõhki kuivades põhja. Nii võib üks magu läbiv haavand tõmmata inimese ilusatele eesmärkidele kriipsu isegi igaveseks peale.

Kes vabastab endast tahtmise olla hea inimene, see ei sunni ennast olema hea, ja tema magu saab terveks.

2. Kelles on teadmine, et kui mina ei tee, siis keegi ei tee, see peab teisi laiskadeks ja lohakateks ja muutub teiste sundijaks. Kuna teiste sundimine on

ebameeldiv, aga sundimise tulemus on meeldiv, siis hakatakse ennast sundides teisi sundima - muututakse ülemuseks, käskijaks, võimuks, mis pole mõeldav ilma käsutamiseta. Sellise inimese ***magu on nagu kinnine kivilähker***, mis vajub oma raskuse tõttu kiirelt põhja. Kui ta on seal põhjas rahulikult, siis ei juhtu muud, kui et ta vajub solgimere raskuse all aina sügavamale ja täitub mudaga.

Niikaua, kuni allavajunud maoga ülemus arvab, et tema kamandamised liiguvad ülevalt alla, on tema endaga kõik korras. Kui elu tõestab, et tema kamandamised liiguvad tegelikult alt üles, siis ta hakkab sundima ennast tõusma. Tema magu, mis on kui põhjamudast välja rabelev kivi, tekitab enda ümber kohaliku tähtsusega mudatormi ja vajub pärast ikka alla tagasi. Kui ta teele peaks teine samasugune kõva kivi jääma, siis ta läheb pooleks ja täitub kiirelt solgiga.

Pinge, mis leiab võimuvõitluse kriitilise piirini jõudes omasuguse kõva kivi, tekitab ägeda verejooksuga lõppeva maohaavandi. Mida suurem võim on inimesel, seda rohkem kive ta teele võib jääda ja seda rohkem veritsevaid haavandeid võib tema maos olla.

Kes vabastab endast tahtmise olla teistest üle, see ei sunni ennast olema teistest üle ja sellel saab magu terveks.

3. ***Kes sunnib olema ennast tugev inimene, selle magu on nagu rauast lähker***, mis solgimeres ujudes väliselt küll veidikene roostetab, aga saab solgi poolt ka üsna ruttu läikima löödud. Märkamatu kulumine saab välise ilu nimel maha vaikitud. Tugev inimene ei paiska allaneelatud solki tagasi, sest ta tahab oma tugevusest uhkust tunda. Solk settib sõnnikuks ja veeks. Sõnnik roostetab rauda ühtmoodi, vesi teistmoodi.

Tugev inimene ütleb, et raud roostetab niisama kah, viidates sellega oma surelikkusele. Ta ei aima, kuidas selline ükskõiksus enda suhtes toob surma lähemale. Auku raudses lähkris on võimalik parandada, aga sedagi parandatakse rauaga. Nii võib *raudselt aitavaid* üliefektiivseid haavandtõve ravimeid aukude lappimiseks niikaua kasutada, kuni lappe on rohkem kui esialgset rauda. Raud roostetas ise märkamatult nii ära, et ei hoia enam lappe koos.

Raud on raske metall, kuigi mitte kõige raskem, seepärast ei teki tugev olla tahtjal vähk mitte märkamatult, vaid teiste maohaiguste tulemusel.

Kes vabastab endast tahtmise olla tugev inimene, see ei sunni ennast olema tugev ja sellel saab magu terveks.

4. ***Kes sunnib ennast olema kuldne inimene***, aga kuldsel inimesel peavad alati olema ka kuldsed käed, selle ***magu on nagu kuldne lipulaev.*** Ta peab alati igal pool esimene olema, sest kui tema ei ole, siis teised ei ole ja siis juhtub midagi hirmsat. Kuld oksüdeerub solgimeres tuhmiks. Kui solgist välja ulatuvad osad lüüaksegi plusspunktide saamiseks läikima , siis solgi sees olevat põhja ju ometi keegi ei puutu. Esiteks sellepärast, et kuldne inimene püüab oma paremust halbadele mitte demonstreerida. Teiseks sellepärast, et kuld on liiga kallis, et teda raisata. Kuldne inimene ei raiska ennast iga tühja asja peale ja peab alandavaks, kui teda sõnnikuga koormatakse. Kui koormatakse, siis ei ütle ta ära.

Kuldne inimene ei ütle ära ka siis, kui keegi tahab tema kuldse käruga oma sõnnikut põllule vedada. Sõnnik on kui elavhõbe, mis teeb kulla nobedasti mullaks. Ennast elavhõbedana liikuma sundiva kuldse tööinimese magu muutub mingit eelnevat SOS-märki andmata pudedaks, nagu kuldse laeva põhi. Kes ei suuda elavhõbedana elades ülejäänud kullast loobuda, selle kuld saab mullaks, tahab ta seda või ei.

Kuld ja elavhõbe on mõlemad rasked metallid. Nende ülemäärane kogunemine kehasse kutsub esile vähktõve. Stress - **tahtmine olla tõeliselt väärikas inimene - kogub kulda** kui väärtust, mis peaks tegema inimese väärikaks. See tahtmine sunnib inimest kulda ihaldama, ostma ja ennast kullaga ehtima. Vähihaigel, kes läks kulla kehasse kogumise pärast teise ilma, ei tarvitse kulda üldse olla.

Vajadus olla ennast kiirelt mobiliseeriv, alati liikuv ja kõigega momentaalselt kohanev, on elavhõbeda energia. Hirm teeb selle tahtmiseks ennast kiirelt mobiliseerida ja pidevalt liikuda, mistõttu sellise inimese kehasse koguneb elavhõbe. Ainult elavhõbeda kogunemisest ei teki vähki. Elavhõbe on pidevalt liikuv mürgine vedel metall ja tema liikumine vedelikuna võib ükskõik kuidas häiritud olla ja tekitada ükskõik missugust tapvat mürgistust. See tähendab, et inimene sureb enne ära kui ainuüksi elavhõbeda kriitilisest kogunemisest tekib vähk. Vähk on paigalseisu energia.

Nii, nagu liigne kiirustamine lõpeb ületamatu takistuse ees, mida hakatakse hävitama, nii hakkab inimese pidev kiirustamine tema enda kuldseid eesmärke hävitama. Nii murendab elavhõbe inimese sees oleva kulla seda kiiremini, mida kiiremini inimene püüab oma eesmärke saavutada. Kas Te olete kunagi

kuulnud, et väärika inimese kohta öeldakse: *"Kuldne inimene."* Ei ole. Väärika kohta öeldakse: *"Päikeseline inimene."* Küllap nüüd on Teile mõistetav, miks vähihaige haual kuuleb järelhüüdena sageli väljendit "kuldne inimene".

Tahtmine olla ennast kiirelt mobiliseeriv, kõikjale jõudev ja igas olukorras kohanev ehk tahtmine olla elavhõbeda samane inimene tekitab **reumaatilise liigeste põletiku**, mis võib haige liikuvuse täielikult hävitada, sest turses ja moondunud liigesed teevad iga väikseimagi liigutuse puhul meeletult valu. Kullasüstide müügile ilmumisega loodeti reumahaigeid aidata, aga ime jäi tulemata. Miks? Sest kui sellisel inimesel on ikka veel tahtmine kullana särada, siis kulda sisaldav ravim aitab teda, aga kui inimesel puudub tahtmine teistele meeldida ja tema ainukene tahtmine on terveks saada, siis tema haigus ägeneb. Kui Teil tekkis praegu vähihirm, siis laske ta koos tahtmisega kuldne inimene olla vabaks, ja liigne kuld tuleb Teie kehast eritusorganite kaudu välja.

5. Looduses on palju raskeid metalle ja igaühel neist on oma energia. Pidage meeles, et sõna **"raske" tähendab kurbust**. Kurbust alla surudes elab hirmudes inimene, kes ei saa elust õigesti aru, seepärast on abitu. Häbenedes abi küsida ja oma abitust varjates kasvabki abitusest kurbus, mille häbenemine ja allasurumine tekitab julmuse. Kui inimene tahab hea olla ja ei ela oma julmust teiste peale välja, siis julmutseb ta iseenda vastu, kuni õpib oma vigu mõistma.

Näiteks ***tahtmine olla kõiges parim*** paneb inimese enda käest karmilt maksimaalset nõudma, igasugust emotsionaalset head rangelt keelama, lapsest saadik viisakas ja korrektne olema ning teistelt sama nõudma. Kui teised nii ei tee, siis ta annab neile viisaka vaikiva põlgusega hinnangu. Sama teeb ta endaga.

Ülimate eesmärkide nimel range aristokraatne kannatamine samaaegselt välise liialdatud sära põlgamisega on iseloomulik plaatina-inimesele. See on tüüpiline tahtmine saada enne ideaalseks ehk täiuslikuks ja alles siis uhkustada oma täiuslikkusega. Tagajärjeks on **kartsinomatoos**, mille puhul kehas on liiga palju ***plaatina***. See räägib sellest, et väärismetallistumine seab inimeseks olemise ohtu.

6. Tina koguneb nende kehadesse, kes **võtavad** oma **kohustusi surmtõsiselt**. Tina on raske, aga pehme, paindlik ja kergelt murenev metall. Temaga võib õnne valada ehk sellise inimesega võib kõrvuti elades õnnelik olla. Ta püüab teistele anda maksimaalselt, aga niipea kui tema antut vastu ei võeta, nii on see tema jaoks surmtõsine solvamine. Selliste inimeste kohta

öeldakse "raske inimene" isegi siis, kui nad varjavad oma surmtõsidust. Nende antu mittevajamine ja äraütlemine tekitab raske süütunde, mida, tundub, ei saa kunagi lunastada. Elu surmtõsiselt võtvatele inimestele on andestamine väga raske.

Niisiis: **kalorid tagavad keha kudede kvantiteedi.**

Mineraalid tagavad kvaliteedi.

Vitamiinid tagavad kõigi kehas olevate ainete optimaalse ainevahetuse.

Seedimine toimub seedemahlade abil. Teaduslikult *avastatud ja avastamata* seedemahlu on just nii palju, kui palju on toiduaineid, mida on vaja seedida. Kui mõni inimene ei ole oma elu jooksul mingit toiduainet söönud, siis see seedemahlon uinunud olekus ja toit saab esmakordsel tarvitamisel seedimatult, seederikkena kehast välja heidetud. Kui inimene seda toitu, mida ta nüüd olude sunnil sööma peab, *vihkama ei hakka*, siis keha hakkab vajalikku seedemahla tootma. Meditsiiniliselt diagnoositakse seedemahlade vähesust või puudumist, mis on iseenesest protest *mingi konkreetse energia vastu.*

Mäletan, kuidas minul tekitati lapsena piimasuhkrut seediva kõhunäärme fermendi laktaasi puudus. See tähendab, et ma ei teadnud sellise keerulise nimega asjast midagi, aga ma teadsin kindlalt, et ma ei hakka mitte kunagi piima jooma, kui minuga seda, mida tehti, edasi tehakse. Ema üritas mind kosutada, sest olin väike, kõhn ja alalõpmata haige. See suutäis emme jaoks ja see suutäis issi jaoks ja siis ikka veel ja veel Jumal, teab kelle jaoks. Ikka hirmutades, et kui ma ei võta, mis siis kõik juhtuma hakkab. Keegi ei arvestanud, et lapse kõht mahutab nii palju, kui lapse jaoks tarvis on.

Kui ma suu kinni ja silmad vees protestisin, siis teadsin, et nüüd mõeldakse midagi uut välja. Mõeldigi. Keegi teadis, et piim päästab surmast ja minu päästmise eksperiment läks lahti. Suur pluss oli see, et kodus oli lehm ja piim omast käest võtta. Üritusse haarati kaasa kõik, kes uksest sisse astusid. Koolis veel õpetajad ja direktor kaasa arvatud. Istusin tundide viisi piimaklaasi taga. Kuulasin ilusaid tarku veenvaid loenguid piima kasulikkusest ja olin õnnetu, et see kasulik vedelik nii öökimaajav on.

Piim toimib nagu *tahtmine, et teised minu elu heaks teeksid.* Nad tegid, kõigest hingest tegid. Aga mina tulin siia ilma oma elu ise heaks tegema. Minu keha aitas mind hädast välja: niipea kui heade inimeste meeleheaks suutäie alla

neelasin, nii mõne minuti pärast WC-sse jooksin. Kõht oli lahti kui vesi. Edaspidi hakkas kõht kergelt kinni-lahti käima ja mind samamoodi päästma iga kord, kui ma olin sunnitud midagi rammusat, rasvast, libedat või muudmoodi head ja toitvat sööma. Praeguseks on kõik need hädad möödas, aga minu seedetrakt mäletab, et mind on vaja sundimise käest vabastada. Ta päästab mind sisseharjunud kombel ka iseenda sundimiste käest.

Seedemahlu on väga erinevaid ja esimesed neist, mis hakkavad seedima süsivesikuid ja tärklist, on juba suus. Sulanud suhkru imendumine juba suust tasakaalustab momentaalselt hirme, seepärast tarbivad magusat kõik, kellele see just eluohtlik ei ole. Suurem osa seedemahlu lisandub maos ja kõige mitmekesisem osa on kaksteistsõrmiksooles. Normaalne seedimine on põhimõtteliselt nagu kiirelt kulgev ahelreaktsioon.

Pidevas liikumises olev toit annab hetkekski peatumata igas järgmises seedemahlade keskkonnas ära mingi väärtusliku osa iseendast just nii, et keha saaks vastu võtta selle, mida ta on ainult selle kohaga võimeline vastu võtma. See tähendab, et kehale *antakse* toitu ja keha *võtab vastu*. Keha *annab* toidule seedemahla ja toit *võtab selle vastu*, andes sellega endast mingi osa ära ja keha võtab antu vastu. Nii kulgeb katkematu tänuliku andmise ja tänuliku vastuvõtmise ahel, kuni on veel midagi anda ja vastu võtta. Stressidega inimesel on seedeprotsess häirunud vastavalt tema ellusuhtumise iseärasustele.

Magu on inimese kui isiku kvaliteeti iseloomustav organ. Tasakaaluka ehk väärika inimese ehk isiksuse magu on terve ja maost erituvad seedemahlad võtavad toidust niipalju kaloreid, mineraale ja vitamiine, kui kehale vaja. Selline magu on nagu inimene, kes teab, et elu algab temast ja et kõigepealt on vaja enda eest hoolitseda. Ta avab ennast elule ja tänab elu enne kui elu on talle midagi andnud – annab seedemahla, enne kui toit on suus. Inimene, kes tänab keha ja toitu, et need olemas on, vallandab sellega seedemahlade erituse.

Kuna isik hindab kõike, siis isikule ei ole sugugi ükskõik, missugust toitu ta sööb. Niikaua, kuni oleme *tasakaalutud*, toimivad ühed ja samad, sageli heaks hinnatud toiduained, inimestele erinevalt. Üks saab sellest heast terveks, teine jääb samast toidust haigeks. Üks võtab kaalust alla, teine võtab juurde. Mul oli õnn selle raamatu käsikirja läbivaatamise ajal lugeda ühte raamatut, kus räägitakse veregruppide seotust toiduainete seedimisega ja seega ka tervisega. See on Dr. Peter J. D'Adamo ja Catherine Whitney "Toitu õigesti, vastavalt oma tüübile". Sealt saate endale palju teadmisi ja ehk ka selgitust oma maitse iseärasuste kohta. Kodumaiste toiduainete suhtes õppige tunnetama, kas konkreetne toiduaine on Teile vajalik või mitte.

Kui loete, siis võite imestada, et Te söötegi seda, mida seal soovitatakse ja Teile ei maitse absoluutselt need toiduained, mis raamatus Teie jaoks ebasoovitavateks või kahjulikeks on liigitatud. See tähendab, et veregrupp ja inimese iseloom on teineteisele vastavad. Kui toimiksite oma äratundmiste järgi, siis oleksid Teil paljud probleemid olemata. Kuna olete targa inimese kombel teinud nii, nagu peab, siis olete endale kannatusi valmistanud ja nüüd on viga vaja parandada.

Stressidega inimene tänab alles siis, kui on midagi saanud, seepärast ei olegi ta magu toidu vastuvõtmiseks valmis ja toit hakkab katkendlikult liikuma. Mao tööd mõjutavaid stresse on palju, aga ma toon siin välja mõned omapärased erinevused.

Inimene, kes elab ainult teiste heaolu nimel, vajab ise vähe ja seepärast ta ka sööb vähe. Tema toit tuiskab maost kiiresti läbi ja jätab sinna niipalju, et hing sees püsiks. Teiste jaoks ju süüa ei saa. Kui saaks, siis sööks. Hirm hingele armsate inimeste pärast ei anna talle ööl ega päeval rahu. Tal jookseb kõik, mis toiduga sai, tuulde, ja kui kohe toitu juurde ei saa, siis on omadega läbi. Ta keha on kõhn ja külm, aga tema ennastohverdavus võib olla piiritu. Tema seedimise raskuspunktiks saab kaksteistsõrmiksool, mis väljendab suhtumist teistesse inimestesse, perekonda, sõpradesse, kollektiivi, mõttekaaslastesse.

See inimene on terve niikaua, kuni tal on seda, mida ta tahab anda, aga kui tal seda enam ei ole, siis tema sõrmiksool haigestub. See on pool häda. Täishäda vallandub siis, kui tema head vastu ei võeta ja kõik kuhjub kaksteistsõrmiksoolde. *Erinevus ennast teiste jaoks ohverdavate materialistide ja idealistide vahel on ainult selles, et ühed hoolitsevad teiste* ***maise*** *heaolu eest ja teised hoolitsevad teiste* ***vaimse*** *heaolu eest.* Kumbki ei oska küsida, kas teistele on nende sellist hoolitsust tarvis.

Inimesel, kes kindlustab oma heaolu, et kunagi teiste heaolu tagada, jääb magu kindlasti haigeks, sest ta koormab oma mao üle ja maotöö aeglustub. Ainult enda heaolu eest või rohkem enda heaolu eest hakatakse tavaliselt siis hoolitsema, kui teistele tegemistes pettutakse ja kibestutakse. Mida kauem toit maos peetub, seda rohkem toidu väärtus väheneb ja seda rohkem käärivad süsivesikud alkoholiks, mis laguneb tuleks ja veeks ehk kaloriteks ja veeks.

Kaua maos peetunud valgud muutuvad roiskuvaks solgiks, millest keha ei saa enam muud kätte kui kaloreid ja vett. Ülejäänu läheb kõik sõnnikuks, millest ainult muld oskab kulda valmistada. Pikalt maos seisnud rasv muutub struktuurilt, elutähtsaks keha ehitusaineks ta enam ei kõlba. See-eest kõlbab ta varuaineks rasvkoesse ja sinna ta maos olevate stresside jõul ka läheb.

Paksu inimest sõimatakse pahameele hoos paksmaoks - nagu viidates kohale, kust paksus alguse saab. Tegelikult asub see koht küll kõrvade vahel, aga füüsilisel tasandil on see tõesti magu ja inimese tahtmine kõik teiste eest ära teha, et saada heaks peetud.

Ärge arvake, et rasvkude on ainult silmaga nähtav ja käega katsutav nahaalune kude, mille kohta on kombeks öelda: *"Fuih, kui vastik..."* Küllap teate mõnda suure kõhuga kõhna inimest, kelle kõht teeb pidevat vaeva. Ta on täielikult läbi uuritud, aga haigust pole leitud. Selline on **pidevas enesekaitses elav inimene**.

Tugev peab olema selleks, et midagi jõulist teha. Ennast kaitsma peab selleks, et olemas olla. Järelikult enesekaitse on stressides inimesele esmatähtis. Nii, nagu ennast kaitsev inimene arvab, nii tema keha teeb: rasvad kiirustavad kõige otsemat teed pidi **suurde rasvikusse**, mis kinnitub mao alumisele kõverikule ja ripub kui kaitsev põll kogu sooltrakti ees. Inimesel, kes sageli skandeerib: *"Mina teen kõike õigesti!"* on see põll eriti pikk, lai ja paks nagu näidates, et see inimene samastab ennast oma tegemistega ja ei eksi absoluutselt. Teadmine, et mina teen õigesti, on tema kaitsekilp ja ründerelv.

Mida suurem on ta kõht, seda vähem on inimene võimeline aru saama, et ennast kaitsma peab see, kes kardab ja hirmuga mõtleb endale vaenlased välja ning tõmbab neid siis endale ligi. Selline inimene põhjendab ja õigustab oma tegemisi või mittetegemisi pidevalt. Ka põhjendamine ja õigustamine on enesekaitse. Kui teate sellist inimest, siis ärge mõistke teda hukka, vaid võtke kui õpetajat, kes räägib: *"Ka sina oled hirmudega inimene ja kui sa midagi suurt ette võtaksid, siis sa näeksid ka enese eesmärkide saavutamisel takistusi või takistajaid ja hakkaksid automaatselt oma ideaale kaitsma.*

Oma ideaalide füüsilise kaitsja kõht on tihe ja hoope taluv - nagu võitlejal ikka. Oma ideaalide vaimse kaitsja kõht on suur, pehme ja kohev, et kui vaenlane hoobi paneb, siis haiget ei saaks. *Vaimsete ideaalidega inimesed püüavad halba tegemata head teha ja ei saa arugi, kuidas lööke enda peale tõmbavad."*

See, kes ennast tahab *inimeste* eest kaitsta, on nagu sumomaadleja. Kui Teie ülakõht on alakõhuga võrreldes ettepoole ulatuvam, siis Teie enesekaitse energia on rohkem väikesesse rasvikusse kogunenud. **Väike rasvik** ühendab mao väikest kõverikku ja kaksteistsõrmikut maksaga. Mida rohkem Te tahate hea olla, seda rohkem vaenlasi endale külge tõmbate ja seda kohevam peab olema Teie väike rasvik, et saadud hoope pehmendada.

Allasurutud kurbus ja solvatus, et inimesed on nagu on ja vaatamata Teie püüdlustele üldse ei muutu, täidab väikese rasviku limapauna, tehes ta järjest rohkem pingul olevaks palliks. Pallitunne kõhus on halb tunne, aga pinges palli tunne on veel halvem tunne. Rääkige oma väikese rasvikuga ja paluge tema käest andeks, et olete temasse kogunud tahtmise teisi inimesi muuta. Kui Te hindate kedagi heaks või halvaks, siis see on juba alateadlik tahtmine teda normaalseks muuta.

Väike rasvik ühendab magu, kaksteistsõrmiksoolt ja maksa. Teisiti öeldes inimest, kollektiivi ja riiki. Veel täpsemalt: inimest, perekonda ja riiki, sest perekond on kõige väiksem kollektiiv ja riik on kõige suurem kollektiiv. Tahtmine näha kõiki neid inimesi teistsugustena kui nad on, tähendab tahtmist näha ennast tegelikult teistsugusena. Tahtmine tõestada, et ma olen teistsugune, sunnib midagi tegema. Selle asemel, et endaga tegeleda, hakkame ennast ümber tegema. Kõik taandubki tööle.

Töö on ausse tõstetud tegevus, mis ei peaks oma erapooletuses kedagi ärritama ja võimaldab head teha. Ometi: mida rohkem ennast tööle sundides elus edasi trügite, seda rohkem on Teil vaenlasi ja seda rohkem punnitab Teie ülakõht. Ta õpetab: lase alati töö endast vabaks, siis tunned, kas sulle on teda vaja. Võibolla on parem, kui teine või teised selle ise enda heaks ära teevad. Sina saad sel ajal endaga tegeleda. Oled sellest ise tervem ja ei provotseeri teisi enda kallale.

Kokkuvõtlikult:

mida suurem on **hirm <u>inimeste</u> ees,** ***seda suurem on kurbus*** **ehk enesekaitse võimetu viha inimeste vastu** ***ja seda suurem on*** **väike rasvik,** ***mis teeb ülakõhu suureks.***

Mida suurem **on hirm, et minu <u>tööd</u> alahinnatakse, arvustatakse, halvustatakse, naeruvääristatakse,** ***seda suurem on tahtmine oma töid kaitsta ja seda suurem*** **on suur rasvik,** ***mis teeb alakõhu suureks.***

NÄIDE ELUST

Inimesed ei taha, et nende vigadele osutatakse, isegi kui seda tehakse õpetamise mõttes. Seepärast kohtan loengutel erinevaid reageerimisi, olgugi, et ma mitte pole kellelegi näpuga osutanud. Selle asemel, et kommenteerida

endamisi: "*Näh minul ka suur kõht. Tarvis oma enesekaitset vabastama hakata,*" lülitub enesekaitse tööle. Rohkem kui üks kord on mind rünnatud küsimusega: "*Kas ma ei peagi siis ennast kaitsma? Lasen kõigil endaga teha, mida nad tahavad ja ütlen aitäh!?*" See on enesekaitset väljendav küsimus.

Ründav toon, mida rääkija tavaliselt ei tunnista, provotseerib rünnakut. Hirmu väljendav küsimus on süüdistav, mis provotseerib süüdistamistega ründamist. Kõik need põhimõtted, mis sellise küsimuse tekitasid, provotseerivad ründamist. *Traagiline liialdus* on kõigi peale viitamine. Kokkuvõttes on sellise inimese enesekaitse tegelikult rünnak, mis vallandab järgmise inimese enesekaitse. Tahtmine tugev olla ja kõigele vastu panna ehk passiivne enesekaitse muutub aktiivseks, ründavaks, sõnaliseks enesekaitseks ja kaugel need küüned-hambadki on.

Vastan: "*Jah, Te ei pea ennast kaitsma, aga Teil on vaja ennast kaitsta, kui Te juba kellegi enda kallale provotseerisite. Praegu pole enam teisiti võimalik. Enamik lahinguid on sõnasõjad. Kui hakkate oma teadmistele ja õigustele viitama, siis ärritate vastasvõitleja veelgi hullemini üles, sest tema uhkus ei luba Teie uhkusel pead tõsta. Kui hakkate õigustama, põhjendama, selgitama, tõestama, siis seegi on allaandmatu enesekaitse. Aga kui küsite: "Milles on minu viga?" siis tekib vaherahu. Kui vabastate enesekaitse energia, siis imestate isegi, kui rahumeelsed sõnad Teie suhu tulevad. Just sellised, nagu oli konflikti vältimiseks või lahendamiseks tarvis.*"

Igasugused õigustamised, põhjendamised, selgitamised, veenmised, erinevate variantide pakkumised, äraootava taandumisega peibutamised, hoiatamised, teise vajadustele viitamised, saladuste äramärkimised, et oma tahtmist saada, on teise surnuks rääkimine ehk kõige elementaarsem sundimine, mida kasutatakse samuti enesekaitseks põhimõttel, et kui mina ei tee sulle, siis sina teed mulle.

NÄIDE ELUST

Umbes tund peale ühe loengu algust nägin üht kuulajat saalist lahkumas. Ta oli tuntavalt rahulolematu. Pärast loengut tuli naine, kes ta kõrval oli istunud ja rääkis, et lahkunu oli väga pahane. Ta oli öelnud, et on alatu võtta kuulajate hulgast üks patuoinas ja hakata seda kõigi teiste kuuldes lahkama. Rääkija ütles, et kui see inimene poleks oma arvamust avaldanud, siis oleks tema võibolla saalist lahkunud, sest tema arvas täpselt samuti.

Küsisin, kas ta polnud kuulnud, et ma rõhutasin loengu alguses, et kõigil on kõik stressid olemas ja te võite tunda end puudutatult. Naine ütles, et oli küll kuulnud, aga kui täistabamused olid hakanud tulema, siis tekkis niisugune viha, et kõik eelnev oli peast pühitud. Teise sõnad panid aru küll pähe, aga sõjakas tunne on siiani.

Hirm inimeste ees võib kasvada aktiivseks enesekaitse vihaksisegi siis kui inimene teab, et tal on sellised stressid. See tähendab, **et teadmistest on vähe kasu, kui neid praktikasse ei rakendata.** Saadud teadmised võivad lausa halvasti toimida. Näiteks vallandada vägivalla puhangu, kui kuulajal on maks haige. Või kui tal on sapikivid. Muide, kivid on uhkuse tunnus.

Kivitõbi räägib sellest, et inimene on tahtnud, maksku mis maksab, halvast üle olla ja on oma tahtmist saanud. Vastasel juhul poleks tal sapikive. Kui tal on kogunenud niipalju julgust, et ta tunneb, et tal on jõudu halvast inimesest üle olla, siis ta võib raevunult tormata selle kallale, kes on tema meelest halb. Nii et isegi loengute lugemine ei ole päris ohutu töö.

Kalorite liikumine on materialistil ja idealistil risti vastupidine. Füüsilise töö ja spordi abil õnne otsiva inimese kalorid lähevad maost kõigepealt lihastesse, tehes nii musklid kui ka siseorganite silelihased füüsiliselt tugevaks. Niipea kui see inimene oma elus pettuma hakkab, nii hakkavad ta lihased rasvuma, sest ta hakkab alateadlikult selle vastu protestima, mida enne idealiseeris.

Elu materiaalses pooles pettunud ja vaimsust idealiseerima hakanud inimese kalorid lähevad nüüd kõigepealt rasvkoesse. Lihastesse enam ei jõuagi, kui inimene on füüsilist elu eitama hakanud. Pange ennast keha olukorda ja Te saate aru, et teeksite sama, mida keha. Kui Te ikka näete, et kõike füüsilist eitatakse, see tähendab ka temast, kehast, püütakse lahti saada, siis tuleb jõudu koguda, et kauem vastu pidada – niisugune on ju tavapärane loogiline mõtlemine.

Süsivesikud lagunevad kaloriteks kõige hõlpsamini, rasvad kõige raskemini, mõne koe sees asuv rasv ei lagune ka kriitilises nälgusseisundis – järelikult on varude kogumine rasvkoesse kõige kindlam vastupidamise variant. Kui elus pettunud inimene ei taha elada, siis keha teab, et tegelikult ta ei taha *sellist* elu elada. Kuna elu on võimalik muuta, kuni inimene on elus, siis keha püüab elusolemise kindlustada.

Olen rasvumise probleeme palju lahanud ja enne kui ise paksuks läksin, püüdsin mõista, miks paljud vaimsuse suurkujud on nii paksud olnud. Nüüd tean, et peale paljude muude stresside on neil kõigil olnud *teadmine, et kui mina ei tee, siis ei tee keegi - ja ka vajadus oma vaimseid saavutusi kaitsta*, sest uut ja mõistetamatut on alati püütud hävitada.

Maailmapäästmise idee on maailma vaimset seisundit nägevatel inimestel raske koormana hingel olnud ja nad on kogenud, et *maailm võtab neid vastu, kui nad on kuulsused*, see tähendab nimekad isikud. Idee taandub realiseerimise nimel isiklikuks ehk isiku poolt teisele isikule korraldatavaks maiseks maailmaparandamiseks.

Teadmine, et kui mina ei tee, siis keegi ei tee, võib toimida kui kupja piits, aga iga päev piitsa saades muututakse tuimaks ja sama mõte hakkab vaikse murena hingele kogunema. See sunnib aitama isegi siis, kui aidata ei oska. Paneb tundeid, teadmisi ja kogemusi liites mõtlema ja väljapääsu otsima. Kui teete nii, siis peate loomulikuks, et teine teeb ka nii, eriti veel kui ta on hädaline. Teie ise lähete kellegi oskaja õpetuse järgi - ja oskategi. Tema võiks ka nii, aga ta läheb kergema vastupanu teed. Alles siis Te ärritute, kui temas on tekkinud teadmine, et Te peate teda aitama. Protest jäiga teadmise vastu ei lase minna. Kui ei lähe, siis olete süüdi.

Peabki ennast kaitsma hakkama. Kui vabastate endast nii ***maailmapäästmise*** kui ka ***maailmaparandamise*** stressi, siis Te ei tõmba parandamise ja päästmise ootajaid ligi ja *Teil polegi enam* kelle eest ennast kaitsta. Kui Te tahate oma stresse vabastamata neile midagi õpetada, sest nad vajaksid seda, siis nad ei võta Teie õpetust vastu.

Halb on, kui Teile head ei anta, aga talumatult halb on, kui Teie head vastu ei võeta. Kõik see hea jääb Teisse ja muutub seistes teid hävitavaks halvaks. Tulemuseks on, et maailmaparandajat on vaja parandama hakata ja maailmapäästjat on päästma vaja hakata.

Keha ohverdamine vaimsuse nimel on viga. Aga vaimsuse nimel *enda* hävitamine on suurim viga. Me ei saa arendada vaimsust, kui pole keha ja ei saa arendada keha, kui pole vaimu ehk mind ennast. Nad kuuluvad kokku. Võite öelda, et Te teate seda ja et seda pole tarvis nii tihti korrata. Jah, aga teadmistest on vähe kasu. Hakake laskma neid teadmisi vabaks ja Te hakkate tundma, mida see tähendab. Hing muutub kergemaks, keha tervemaks ja Te avastate, et olete hakanud asjadele teistmoodi mõtlema. Olete tervikinimesena muutunud.

Tahtmine tõestada, et tema ideed on õiged, paneb inimese elus edasi **trügima.** See tähendab tahtejõu mobiliseerimist oma tunnete realiseerimiseks. Trügimist on väga erinevat.

Kes tahaks peru hobuse kombel tagant üles lüüa, et teisi trügijaid kaugele maha lennutada, selle ***kannad*** saavad viga.

Kes tahaks küünarnukkidega teed rajada, selle ***küünarnukid*** kannatavad.

Kes tahaks oma ahtriga pehme aga võimsa hoobi anda, et teiste minek saaks teise suuna, selle ***tagumik*** kannatab.

Kes tahaks tööga oma ideid tõestada, selle punnis ***ülakõht*** näitab, kui kõvasti inimene trügib. Kusjuures ta tunneb kindlasti, et tema suhtes ollakse ebaõiglased ja ülekohtused. Oma tööga maailmaparandajaks trügimine tekitab inetult punnis ülakõhu, mis ei lase hästi küürutada. Ta sunnib inimest ennast sirutama ja maailma teise pilguga vaatama. Kes sai õppetunnist valepidi aru, see muutub maailmapäästjaks ja tema ülakõhu haigustele lisandub veel ***mao*** haigestumine.

Kes tahab rinnaga teed murda, et tõestada, et ta on keegi, selle ***rind*** haigestub. Meestel rohkem see, mis rinna sees asub, naistel rohkem see, mis rinna peal asub.

Kes tahaks oma peaga ehk mõistuse jõul kuhugi kõrgele ja kaugele trügida, selle pea või aju haigestub. Trügimiseks on alati jõudu vaja.

Mida suurem on mineraalide ja vitamiinide puudus, seda raskem on inimesel olla inimene. See tähendab, et kõige peenemad inimesele omased funktsioonid - tajumisvõime ja mõtlemisvõime - hakkavad häiruma ja inimene haarab jälle toidu järele. Pärast söömist tuntakse ennast jälle korraks inimesena. Täielikult välja veninud magu võib tekitada kõikvõimalikke talumatuid vaevusi kogu kõhu ulatuses. Endine liigsööja on sunnitud söögist loobuma, kui hing on armas.

Kui sellises seisundis ei hakata oma eksimuste peale mõtlema, hoopis vannutakse oma tervist, sest see ei lase suuri plaane ellu viia, siis tekib **kaskaadmagu,** mis näeb välja nagu keskosas pooleksminemiseni väljavenitatud kott. Sellisesse seisu jõudnud magu räägib lootusetusest ja tuimast ükskõiksusest kõige suhtes, mis ei puuduta iseennast. Lühemalt öeldes on selline seisund ülim isekus ehk egoism. Passiivne egoism.

Kes *tahab* oma passiivsest egoismist *lahti saada*, see hakkab oksendama. Nii saab ta oma tülgastuse ehk hirmu homse päeva ees korraks vähemaks, aga kui ta on kõigele käega lööv minevikus elav inimene, siis ta vaevleb nii hingeliselt kui ka füüsiliselt edasi.

Kui inimene *ei looda enam millelegi ega kellelegi*, siis tema magu *ei seedi* ja ei saada enam toitu edasi. Elu nagu seisaks. Sellises olukorras inimene otsib mõistmist. Haletsemine võib talle vägagi meeldida, aga see ei lahenda probleemi. Mure jagamisest võib hetkeliselt kergem olla, pärast on selle võrra raskem. *Kaastunne ja abi pakkumine toimib mao tööd korrastavalt.* Reibas "pole midagi, küll sa hakkama saad," suhtumine vihastab kannatajat. Ta tunneb, et tema häda ei usuta, et see keeratakse naljaks - ja see solvab teda. Rääkimise asemel on sellist inimest parem sõnatult ja õrnalt enda rinnale suruda, silitades aeglaselt ja rahustavalt tema selga.

Hirm, et mind ei armastata, teeb inimese *aktiivseks.*

Hirm, et mind ei vajata - *passiivseks.*

Allavajunud magu ja atroofiline gastriit on passiivsuse haigused. Sellise passiivsuse, mille puhul inimene võib väliselt olla täiesti allaandev. Kui ta aga eitab seesmiselt oma õnnetuks olemises nii kangekaelselt kindlakskujunenult oma vigu, siis talle ei aita ükski jutt ega ravim. Nii nagu passiivsus võib kannapöörde teha, nii võib ka haigus risti vastupidiseks muutuda. See tähendab: võib tekkida **haavandiline gastriit**.

Kes sunnib ennast hirmust üle olema, see sunnib ennast ka tööd alustama. Igal hommikul kordub üks ja sama, kuni tulemuseks on maohaavand. See võib nii jäädagi, aga nad võivad ka vahelduma hakata, kui passiivsusest ülesärganud inimene tunneb pärast oma agressiivsusepuhangut ennast süüdlasena ja langeb uuesti apaatiasse. Normaalsest seedimisest ei ole kummagi äärmuse puhul juttugi. Nii võib maomahlade eritus kõikuda vastavalt nullist ehk täielikust puudumisest kuni nii ägeda kontsentreeritud hapete eritumiseni, et mao limaskesta söövitus ehk maohaavand tekib mõne tunni jooksul.

Haavand hakkab veritsema, kui inimene hakkab ennast sundima kellelegi kätte maksma. Kes teise verd laseb, selle magu ei veritse, sest tema halb voolab teise kehahaavast verena välja. Teise füüsiline haavand muutub tema hingehaavaks, mis jääb süütundena nii kauaks hingele kuni saab lunastatud. Aga kes hirmsat kättemaksu haudub, see võib hirmsa **maoverejooksuga** looja karja sattuda, olgugi, et ta pole veel midagi teinud. Mõte ongi tegu. Kui teisele või teistele pole seda õppetundi tarvis, siis pole ka adressaati.

Hingeliseks löögiks kavandatud verejanuline julmus tuleb enda füüsilisele tasandile tagasi, et materiaalselt mõtlev inimene saaks aru, missugune jõud on mõttel. Sajatus: *"Ma alles näitan neile, mida ma suudan!"* võib mao verejooksu esile kutsuda isegi siis, kui inimene tahab teistele kättemaksuks tõestada, et ta ei ole võimetu, nagu teised arvavad.

Hirmud blokeerivad normaalse elutegevuse ja tekitavad süütunded. Süütunded sunnivad midagi tegema, et süüdi mitte olla, et hing rahu saaks. Hirm süüdi olla piitsutab südant. Ehkki süda suunab inimest *Inimese kombel* tegutsema, see tähendab kõigepealt oma tegemiste üle aru pidama ja alles siis tegutsema, joostakse ikka kõigepealt tööle. Sest füüsiline töö rahustab kõige kiiremini. Nii saavad väikesed stressid alla surutud ja nad *peavad* suureks kasvama. Nii suureks, et süda ei saa enam tööst rahu– haige maoga inimese süda ei saa tööst rahu.

Ennast süüdi tundev inimene võibolla nii puhtsüdamlikult teiste arvamust õigeks pidav, et talle ei tule pähegi, et ta pole süüdi. Ta hindab ennast teiste järgi ise oma hirmudega teisi hindama provotseerides. Enamik süüdistajatest ehk hindajatest teeb seda alateadlikult, sest ei tea, et näeb teises iseennast. Väiksem osa süüdistab teadlikult, et ajada oma pattu teise kaela. Nii võtabki enda vigade puhtsüdamlik tunnistaja teiste süüdistused endasse. Seepärast jätke meelde, **et tunne, et ma olen süüdi ja teadmine, et ma olen süüdi on kaks eri asja.**

Tunne on vaja parandada vaimselt vabaks andmisega.

Teadmine on vaja parandada füüsiliselt korda tegemisega. Kui tunde vabaks annate, siis ei sega häbi oma tegu füüsiliselt parandada. Ka teised suhtuvad Teisse siis inimlikult.

Mao haigestumine näitab, et inimene *peab ennast töötegemise koha pealt süüdlaseks*. Et oma süüdi olemist lunastada, sunnib ta ennast midagi tegema ning mida rohkem sunnib, seda raskem on haigus. Elu täiuslikuks tegema pürgiv inimene tunnistab oma puudujääke ja tegemata tegemisi ning isegi kui ta rahulikult elu arendava inimese kombel teab ja tunneb, et kõike korraga pole võimalik, tabab teda teise kasuahne süüdistus nagu välk selgest taevast. Ka tema näeb teises ju iseennast. Sellist naiivset ehk puhtsüdamlikku usalduslikkust on algselt igas inimeses, seepärast saavad lapsed ja noored palju kannatada.

Ka vanemad inimesed, kes leiavad mingi väga südamelähedase töö, see on sama, kui leiavad töös iseenda ja hakkavad sellega õhinal tegelema, ei märka

enam ümberringi kasvavat kadedust, kuni kadedus neile sisse sõidab. Uhkus, kadedus ja omakasupüüdlikkus käivad käsikäes. Nad näevad kõigis iseennast. Elasin sellise rataste alla jäämise hiljuti üle ja seepärast uurisin üksikasjalisemalt põhjusi, millega rünnaku endale tõmbasin. Mao märguanded ütlesid, et see ei ole pisiasi, millele käega lüüa ja lihtsalt andeks anda, ilma probleemi olemust teadvustamata. Nii hakkasingi maoga seotud süütundeid uurima.

Uhkus ei tunnista omakasupüüdmatust ja ei usu mitte mingil juhul. Uhkus taandab tunded rahaks ja tema süüdistused toetuvad alati kadedusele. Isegi siis kui ta raha nime suhu ei võta. ***Vaimsete väärtuste taandamine maisteks arusaamadeks*** ehk lihtsamalt väljendades *kõige rahasse arvestamine* on kui kahuriga makku laskmine. Sellest stressist lugege veel järgmisest peatükist. Inimene, kes on pihta saanud, võib iga suutäie järgselt, mis ta makku jõuab, tunda rebivat valu. Äge gastriit annab endast niimoodi märku.

Gastriit on eriti raske, kui inimene on olnud äärmuslikult endast andev. Sellised inimesed ei luba endale kunagi midagi enne, kui nad on oma kohuse täitnud. Täpselt samuti ei anna magu seedemahlu välja enne, kui ta on oma süü lunastanud, olgugi, et inimene võib süüa rohkem, kui varem sõi, et mitte nõrgaks jääda. Nõrk ei suuda oma süütust tõestada.

Süüta süüdlane, kes sunnib ennast oma süütust tõestama, saab alahappesusega seotud atroofilise gastriidi. Ta tahab haput, mis ta süütundeid tasakaalustab. Hetkest, kui ta ennast süüdistama hakkab, tekib liigne hapete eritus ja tekib liigsete hapete eritusega gastriit. Seega: enda sundimine süütunnetega ja enda sundimine süüdistustega on kaks eri asja.

Hapu tahtmine võib olla nii suur, et inimene joob ükskõik missugust hapet. Tean inimesi, kes on aastaid äädikhappe lahust ja äädikaga marineeritud aedviljade vedelikku juues oma mao limaskesta täielikult hävitanud. Mao happesuse tõstmiseks on vaja kasutada *neutraalset* hapet. Selleks on sidrunimahl, mida on hea hommikul tõustes veega lahjendatult vähemalt pool tundi enne sööki juua. Teie seedimine paraneb märgatavalt. Maitsev apelsinimahl võib aga risti vastupidi toimida.

Suus toimub toiduainete tükeldamine ja sulatamine.
Maos toimub toiduainete lõhustamine toitaineteks.

Kui inimene on iseendaga rahul, siis eritub *just täpselt niipalju* maohappeid kui toidu seedimiseks on tarvis. Aga kui *hirm* süüdi olla on nii alla surutud, et

sellest on saanud *teadmine*, et ma olen süüdi, siis eritub maomahla ehk maohapet vastavalt rohkem. *Teadmine*, et ma olen süüdi, on juba iseenese süüdistamine.

Hapu on süütunnete ja hape on süüdistamiste energia, kui mäletate. Nii korvab isegi mao tegevus süütundeid, sest töö on töö. Kui tegevust napib, see tähendab, et toitu ei anta üleliia, siis magu hakkab iseennast närima. Täpselt samuti kui inimene, kes töö puudusel hakkab iseenda hinge enesesüüdistamistega närima ja sundima samade tunnetega ennast ükskõik mida mittevajalikku tegema. Liigne maohape on liigne süütunne, mis iseenesest on julmus iseenda vastu, mis tekitab maohaavandi. ***Julmus tekitab alati haava.***

Süütunne kasvab süüdistuseks. Süüdistamine ongi viha. Haiged inimesed armastavad sageli haput jooki, sest nii toidetakse ehk vähendatakse alateadlikult iseenese süütundeid. Nii suurendatakse süüdistamise energiat. Mida raskem on haigus, seda enam tuleb haput vältida. Näiteks vähihaigele ei tohi anda isegi valmimata banaani, õuntest, marjadest ja tsitrusviljadest rääkimata. Vähihaigele on vaja loomsete valkude ja rasvadeta, maitselt leebeid, vähese vürtsiga juurviljatoite. Sama kehtib tegelikult kõigi haiguste puhul. Kõik see hea, mis haigeks jäänule kokku tassitakse, on vaid tassijate süütunnete vähendamise üritus.

Üks vaevleb maomahlade rohkuse, teine nende vähesuse käes. Mida see tähendab? On kahte sorti inimesi: ühed võtavad süü omaks ja teised ei võta. Esimesed ei ole veel süütunnete kuhjumise käes piisavalt kannatanud, seepärast võtavad nad sageli isegi selle süü omaks, mida nad pole teinud. Nii muututakse süüta süüdlaseks ja hakatakse ennast süüdistama - miks ma seda tegin.

Varem või hiljem muutub iga süütunne süüdistamiseks. Algul enda süüdistamiseks, millest tekib maohaavand kui julm iseenda kohtlemine. Hiljem tekib teiste süüdistamine, mis tekitab teistele haavad. Kellele ***hingehaavad***, kellele ***ihuhaavad***. Olete võibolla kuulnud, kuidas üks lubab vihahoos teise elu hapuks teha - ja teeb ka. Mille muuga kui süüdistamisega ta teise süütundeid provotseerida saaks? Ikka vastavalt sellele, mida haavade saaja ära teenis. Olgu provokaatoriga, kuidas on, aga haavade lööjal on maohappeid kindlasti rohkem kui vaja, et tal oleks tegevus, mis tõmbab mõtted provokaatorilt iseendale.

Need, kes ei võta süüd omaks, võivad olla süüdistuste all nii palju kannatanud, et on muutunud alahappesuse käes kannatajateks. Süüdistamine

tekitab **eneseõigustamise**, mis on tsiviliseeritud inimese kõige tavalisem enesekaitse. Süü sõnaline eitamine on lastele ja aus olla tahtjatele omane. Pidev hirm, et jälle hakatakse süüdistama, tekitab vaoshoitud eneseõigustamise.

Selgitamine, põhjendamine, tõestamine, loogika ja teadmised tulevad eneseõigustamisele appi ja mida sagedamini eesmärk saavutatakse, seda enam kinnistub teadmine, et mul on õigus. ***Mida enam inimene vaidlustes peale jääb, seda ohtlikum temale***. Niimoodi tekib märkamatult enesekindlus, mida peetakse seda suuremaks plussiks, mida raudsem ta on. Aga kuidas on tegelikult?

Enesekindla inimese mõte keerleb pidevalt oma tööde ja tegemiste ümber, mõeldes vigade otsijatele ja nende võimalikele süüdistustele, et ennast kuidagi kaitsta. **Enesekindlus on iseenda kindlustamine, kindluseks muutmine.** Teate küll, miks vanasti kindluseid ehitati. Nüüd enam ei ehitata, sest on kogetud, et see ei aita enam. Kui Te ikka endale kindlust ehitate, siis peate hakkama paratamatult oma mõtet ja tegu õigustama, ise keskpaigast hirmu pärast õõnes.

Enesekindel inimene peab ennast tugevaks ja tugeva teadmised on peaaegu alati raudselt kindlad. Kui ta eksib, siis ta õigustab ilmeksimatu kindlusega ära, et teised on süüdi. **Eneseõigustus tekitab mao alahappesuse. Atroofiline gastriit**, mille puhul maohappeid hinnatakse nulliks ja mille puhul on **B12vitamiini puudusest tekkinud kehvveresus,** on ilmeksimatu enesekindla inimese tunnus.

Raud annab verele tugevuse.

Vere kehvus on liigse tugevuse tulemus.

B 12 vitamiinil on enesekaitse energia.

Ennast kaitseb see, kes peab ennast süüdlaseks.

Süüdlaseks peab ennast see, kes elab hirmudega.

Hirmudega elamine on tema peamine viga, mis vallandab riburada kõik ülejäänud vead.

Eneselegi märkamata on see inimene lakanud olemast andja. Kuna päris andmata elada pole võimalik, siis ta annab ära selle, mis on kehvem, rääkides

selle võibolla iseendalegi heaks. Arusaamale vastavalt tekib tal kehvveresus. Kehvveresuse eelhoiataja on naha, eriti näonaha kahvatus, mis võib aastaid kesta enne kui aneemia tekib.

Kui laps on kahvatu jumega või tal on kasvõi üks kord diagnoositud kehvveresust, siis vanematel oleks hädasti vaja vabastada oma enesekindlust. Ja teemast ette rutates rõhutan, et eriti tähtis on vabastada enesekindlat ***armukadedust, sest see tekitab kõige raskemaid verehaigusi.***

Kui Teil on söögijärgne vaev ülakõhus, puhitustunne, röhitised, toidu maos seiskumise ja edasi mittepääsemise tunne, ülakõhu nähtav punnisolek, vaev südames, siis vabastage oma hirm süüdi olla, eneseõigustus, ilmeksimatus, enesekindlus. Süütunded on armastusega seotud südame stress ja tegemistega seotud mao stress. Hirm süüdi olla on südame rütmihäirete tekitaja, seepärast võib süda pärast korralikku kõhutäit sama korralikult streikima hakata. Kui inimesel on kindel arusaam, et korralikku kõhutäit väärib ainult suure töö tegija, siis ta peab oma südamelt korraliku keretäie saama.

Kui vaidlete vastu, et teate, et Te pole ilmeksimatu ja et ilmeksimatuid üleüldse ei ole, siis on Teie teadmistest vähe kasu. Vabastage oma teadmisi ja Te tunnete, kuidas magu hakkab seedima. See tähendab, et Teie enesekindlus oli nii suureks kasvanud, et ei lasknud enam elust aru saada. **Teadmised segasid arusaamisi.** See on sama, nagu teatakse ja saadakse aru, mis on toit või toiduained, aga ei teata, mis on toitained. Kui teataksegi, siis ei saada aru, mis ja mille jaoks on valgud, rasvad ja süsivesikud.

Üks sageli esinev enesekindluse näitaja ja erakordselt raske stress on teadmine, et **kui mina ei tee, siis ei tee keegi.** Selle stressi peaks kuldtähtedega seinale maalima, sest iga tänapäeva inimene, kes on midagi teinud või kuhugi jõudnud, arvab nii. Mida suurem on hirm, seda paindumatum on see kindlakskujunenud arusaam, sõltumata arengutasandist. See tähendab, et nii võib mõelda nii füüsilise kui ka vaimse töö tegija. Selline arusaam tekitab raua raskusega võrreldavaid vaimseid või füüsilisi haigusi, mis teevad inimesega seda, mida tehakse rauaga, et teda kõveraks painutada.

Seda stressi mõeldakse või öeldakse välja kindlalt ja veendunult, enesestmõistetavusega, kiitvalt, närviliselt, solvunult, väsinult, kibestunult, orjalikult, tagamõttega, kurvalt, ennast haletsedes, metsiku raevuga, väljapressivalt, õelalt, enda või teiste üle irvitades, väljakutsuvalt, provokatsiooniliselt, enda tühisust rõhutavalt, murelikult, salvavalt, oma rumalust nöökivalt, petliku tagasihoidlikkusega, ülekohtu all kannatava inimese moel jne.

Iga nimetatud stress annab põhistressile mingi energeetilise nüansi lisaks. Nad materialiseeruvad mao haiguseks, mis teeb omakorda kogu keha haigemaks. Kui alguses tegi hing keha haigeks, siis pärast teeb keha hinge haigemaks ja sama ring ainult uuel madalamal ja raskemal tasandil kordub uuesti ja uuesti, kuni keha hävineb. *Mida kindlam on inimene, et temale tehakse liiga, seda haigem ta on.* Tema klammerdumine teadmisse peab talle haiget tegema.

Iga absoluutselt kindel teadmine on kurjast. Sest ta on lakanud edasi arenemast. Milleks edasi mõelda, kui ma tean, et see asi on kindlalt nii ja mitte teisiti! Mul on ju palju muid tähtsaid tegemisi. See tähendab, et iga jäik arusaam on allasurutud hirmude summa. Selle taga on varjul viha ja mida kauem ta on sunnitud vaikselt istuma, seda rohkem muutub ta kurjuseks. Teadmise süvendamise asemel tekib teadmise hävitamine. See peaks kas käesolevas või järgmises elus viima kahtleva mõtteni, et kõik vist polnud nii, nagu mina teadsin.

Välise hindamise alusel on inetule hirmude allasurutuse energiale pandud ilus nimi – enesekindlus. Enesekindel inimene ei kahtle milleski ja peab ennast ilmeksimatuks. Kui ta absolutiseerib materiaalsust, siis ta tormab toidulauast juba viimaste suutäite juurest tööle, sest ta teab kindlalt, et kui tema ei tee, siis ei tee keegi.

Esialgu enesekiitusena toimiv stress kuhjub teiste laitmiseks. Rõõm oma jooksmistest muutub kurbuseks, et keegi ei aita. Ja tõesti ei aita. Kui Teie perekonnas, koolis või töökollektiivis keegi tahab pidevalt kõike ise teha ja aina leierdab, et kui tema ei tee, siis keegi ei tee, siis, seda juttu kartes, hakkate varsti teda vihkama ja kasvõi protestiks jätate isegi selle tegemata, mida väga vaja on. Inimene, kes võtab teiste tööde tegemise enda peale, jätab paratamatult enda tähtsad tööd tegemata. Kollektiivi huvides peate Teie selle töö ära tegema ja mõtlete varsti täpselt samamoodi kui tema.

Tuletage oma lapsepõlvekodu meelde ja Te saate aru, kust Teil selline stress pärit on. Kui minu magu poleks hakanud endast märku andma, siis ma oleksin muude *enda meelest* tähtsate asjadega edasi tegelnud. Ma ju ei käi ega pasunda, et mina pean teiste tööd ära tegema. Ma olen hakanud vastupidi sellise asja vastu üha rohkem protestima, kuna minu emal on see olnud igapäevane jutt ja tema enesehaletsuse õhutaja. Tuletan meelde, et kui laps lubab endale, et *ma ei ole mitte kunagi niisugune nagu mu ema*, siis ta on oma ema vastava stressi täielikult alla surunud. Kõik võivad öelda, et ta nagu polekski oma ema laps.

Tegelikult on stress niikaua alla surutud, kuni kasvab ülepiiriliseks. Olles *väliselt emaga risti vastupidine*, kardab ta ema ja emasarnaselt käituvate inimeste vastavaid väljaelamisi. Oma hirmuga provotseerib neid ja kogub teistest väljapaiskunud energiat pidevalt endasse ning see muutub tema omaks, kuni ühel päeval on *mõõt täis* ja inimene plahvatab. Nii muutubki ta põhimõtteliselt samasuguseks kui ema, aga vastavalt arengutasandi erinevusele toimub stressi väljaelamine kas siis teistele - nagu ema tegi, või iseendasse - nagu intelligentsus käsib.

Täpselt samuti pahupidi õpetab meid isa arvamine, et mina pean kõike tegema, sest teised keegi ei tee. Ümbritsev keskkond lisab veel oma osa juurde. Et kõigest sellest pääseda, sunnib inimene end ennast arendama, jõuab kasvõi imevähe kõrgemale arenguastmele ja avastab, et keegi ei oska seda, mida tema oskab. ***Alateadlik teadmine, et ainult üheskoos minnes võib saavutada üleüldist kõrgemat tasandit, tekitabki tahtmise, et kõik tuleksid kaasa.***

Kuna igaüks kõnnib oma vaimupimeduses, nina maas iseennast otsides oma arengurada, siis ta ei näe teise antud valgust ja ei oska seda iseenda leidmiseks vastu võtta. Siis hakkabki hirmunud valgusepakkuja, kes kardab, et tema valgust pole vaja, seda teistele peale suruma. Kas vähe või palju, see on iseasi. Teadmine, et mina pean tegema, sest keegi ei tee, suureneb.

Nii nagu kõik stressid, on ka see stress igas inimeses. Pole mõtet teisi süüdistada, sest teistes näeme iseennast. Mida parem ma olla tahan, seda suurem see stress minus on. Selle halva asja hea pool on selles, et suur stress võimaldab mul oma arengutrepil suure astme edasi astuda kui ma just enne ära ei sure. See tähendab, et kes võtab ülemäära palju endasse ja enda kanda, see ei suuda astet lõpuni astuda ja peab järgmises elus uuesti üritama. Ühe stressi äraõppimise trepil oskame ja suudame selle sammu astuda, teise stressi trepil ei suuda, kolmanda stressi trepil võibolla ei proovigi, aga neljanda stressi trepil astume mitu astet. Igaüks omamoodi.

Niisiis, mida rohkem inimene tahab, seda rohkem ta näeb, et kui ta ei näita enesealgatust üles, siis seda rohkem jääb kõik tegemata ja ta ei saavuta oma eesmärke. Tahtmine hea inimene olla sunnib eeskuju näitama ja ise alustama. Nii võtabki inimene ise omale kohustustekoorma turjale, ise nõuab enda käest ja kui ei jõua ise sellega hakkama saada, siis hakkab protestima, et kui tema ei tee, siis jääbki tegemata. Tegelikult ei jääks ükski asi tegemata, nagu ei jää ka siis, kui üks inimene siit ilmast lahkub. Tahtmine kõike kiiremini ja kergema vaevaga saada, tekitab mõtte teiste kaudu saada. Kuni tahtmine hea inimene olla on suurem kui tahtmine teisi ära kasutada, ei saa see inimene ei öö- ega

päevarahu. Ta on nagu iseenda kubjas, kelle enesesundimise eesmärk saada muutub üha enam tahtmiseks teisi oma tööka eeskujuga kaasa haarata.

Varjatud saamahimu peletab teised eemale. Nii peletavad töökad vanemad teineteist ja oma lapsi eemale sellest, mida kõik vajavad ja mille jaoks nad siia ilma tulid. Keegi ei ole rahul ei enda ega teistega. Nii pagetakse ühisettevõtmistest koolis, kus töö eest ei maksta ja kollektiivis, kus töö eest makstakse. See, kelle eest pagetakse, raevutseb, et tema peab kõike tegema ja teised ei tee midagi. Ta tunnetab oma võimetust midagi suurt ära teha ja ei mõista, et pagetakse mitte tema vaid tema saamahimu eest. Enesesundimise eesmärk on saada armastust, lugupeetust, au, esiletõstmist, kiitust, rikkust, kuulsust, tähtsust. Kes seda ikka teeb, kui ise ei tee.

Võtame selle stressi kõige lihtsama näite. Naine on loodud pere toitjaks. Ta keedab süüa. Mida kindlam ta on, et kui tema süüa ei tee, siis keegi ei tee, seda kindlam on, et kui teda kodus ei ole, siis söövad mees ja lapsed võileibu. Järelikult naisel oligi õigus. Kui õigus platsis on, siis ei hakka keegi edasi mõtlemagi. Stress juhib ema, ja ema läbi kogu perekonda ning tütred võibolla ei huvitugi kokakunstist. Sest kui nemad süüa teeksid, siis ema ei saaks ju leierdada, et peale tema ei tee keegi midagi. Mõni noor naine on kurtnud, kui raske tal abielludes oli. Ta oli ema eest salaja või kui ema ei olnud kodus, süüa teha saanud. Muul ajal tõrjus ema tütred pliidi juurest eemale, sest keegi ei teinud nii hästi kui tema. Tütre tehtud toidul oli kindlasti mingi viga küljes või see ei kõlvanud üldse süüa, kuigi teised sõid ja kiitsid.

Või teine näide: mees on loodud ehitama. Isa, kes arvab, et kui tema ei tee, siis keegi ei tee, võib oma väikest poega kiusata narrimisega, et see ei oska midagi, aga ei luba oma tööriistu ka lapsele. Hirm, et laps kaotab või lõhub tööriista ära, põhjustabki seda, mida isa kartis. Süüdi on laps. Isa võib seda süüd lapsele eluaeg nina peale visata ja lapse töö juurest eemale peletada. aga teistele räägib, et kui mina ei tee, siis kukub või elamine kokku, aga keegi kätt külge ei pane. Nii võivad ülitöökate vanemate lapsed olla saamatud ja laisad elupõletajad, kellele ei olegi elus kohta.

Stressideta inimene ***on lihtsalt inimene***, *kes tunneb, et ta oskab ühte asja kõikidest teistest paremini, aga ta ei pea ennast sellepärast teistest paremaks.* Ta on õnnelik, et tal on võimalik osata seda, mida teised ei oska ja arendada oma oskust töökogemuste abil veelgi. *Ta on õnnelik, et tal on, mida teistele anda. Teda ei häiri, et keegi ei saa tema erilisusest aru, sest temas on äratundmine, et inimese erilisus seisnebki selles, et ta oskab midagi kõikidest teistest paremini. Ta ei oota, et teised hakkaksid tema oskuste vastu huvi*

tundma ja jookseksid tema juurde õppima, sest temas on äratundmine, et tullakse siis, kui ollakse selle oskuse vajamiseks küpsed. Selline inimene tõmbab omasugust ligi. Nii annab kumbki oma panuse ühisüritusse ja kokku on täiuslik tulemus.

Kas Te tunnete mõnda sellist inimest? Küllap teate mõnda, aga kui õpite teda tundma, siis saate aru, et eksisite. Kui minu sõber magu poleks näinud, et mul on vaja seda probleemi tundma õppida, siis ta poleks mind õpetama hakanud. Ma poleks hakanud vabastama teadmist, et kui mina ei tee, siis teised keegi ei tee.

NÄIDE ELUST

Lasin seda stressi kui vangi vabaks ja vaatlesin tema olekut ja minekut. Jälgisin ta käitumist, mis hakkas mitte niivõrd nähtavalt, kuivõrd tuntavalt muutuma, mida kaugemale ta läks. Nagu teist inimest kõrvalt vaadates võib käitumisest teise meeleolu välja lugeda, nii võib ka stressi kui keha käitumine olla sõnadetagi selge. Alguses oli ta nagu rahulik inimene, kes leplikult teeb seda, mida teab, et teised ei oska ja sellepärast ei tee.

Ta oli raske ja kurvameelne, et tal pole mõttekaaslasi, kellega koos probleeme jagada. Ta *õigustas teisi* sellega, et nad ei oska. Kuidas nad saavad teha, kui nad ei oska. Lasin teda vabamaks ja järsku oli minus äratundmine, et just selline olen ma olnud. Tavapäraselt hinnates rahulik, teisi arvestav hea inimene, kuigi liiga raske ja kurvameelne. Raskus ja kurbus on ju üks ja seesama.

Vaatasin uuesti oma teadmist, *et kui mina ei tee, siis ei tee keegi,* kui vangi vangikongis. Temas oli mingi rahutus, otsimine, mis sundis kuhugi jooksma või põgenema. Selle vältimiseks oli ta, ise nuttes, endale olemasoleva vangikongi sisse ehitanud roostevabast terasest igavese loomapuuri. Lasin oma vangi mõlemast vanglast välja ja sain aru, et see esialgne vangla on ***alateadvuse tasandi hirm***. Selles olles muutub inimene tasapisi loomaks. Kui loom olla ei taha, siis ehitab endale ***teadlikult puuri***, mille nimi on Tahtmine Olla Hea Inimene. Pange tähele, ma vabastasin ju teadmist, et *kui mina ei tee, siis ei tee keegi* ja kuhu see jõudis. Tõsi, kui mina ei pane ise ennast oma hirmude ja tahtmiste vangi, siis ei tee seda keegi. Ei vaimselt ega füüsiliselt.

Vaatasin teda uuesti. Keegi kauplemise tahtmisega vang, kes, kui ma ta vabadusse lubasin, hakkas minekus kahtlema. Sain aru, et ta kardab minna. Miks ta kardab? Ta kardab, et kui ta ära läheb, siis ta ei saagi enam tähtsalt

öelda, et kui mina ei tee, siis keegi ei tee. Olin üllatunud, et minus on nii suur tahtmine tähtis olla. *See on ju tahtmine millegi üle uhke olla.* See on varjatud alaväärsuskompleks, kõlbmatuse tunne. Rääkisin oma stressile sellegi probleemi lahti - ja ta hakkas minema. Küll see minek oli vastu tahtmist ja aeglane, aga mida kaugemale ta läks, seda kergemalt ta liikus. Mu hingelt oleks nagu midagi rasket ja ligast kadunud. Kui ennast õhtul pesin, siis avastasin üllatusega, et ülakõhu kuiv ja kare nahk oli muutunud siidjaks.

Ma lasin seda stressi palju kordi vabaks. Selleks kulus päevi, sest iseenda tarbeks olevaid vabu hetki on alati liiga vähe, aga ma lubasin neid endale. Iga järgmine pilt tekitas tõdemuse: *"Ikka veel! Ma olen sind ju palju kordi vabastanud, aga nüüd sa ilmud sellise väikese nüansiga!"* Umbes iga kümnes pilt üllatas või jahmatas, aga õpetas, sest ma polnud veel jõudnud esilekerkiva stressi olemuse uurimiseni. Magu ja seedetrakt reageerisid tervenisti vahelduva eduga kõikvõimalike heade või halbade äratundmistega kaasa, kuni ühel päeval tundsin sama, mida minu seest vabadusse kõndiv vang: ma olen õnnelik, et mul on võimalus osata teistest inimestest paremini stresside keelt.

Ma ei pea endale enam ütlema, et mul ei ole õigust teisi inimesi, ükskõik mida nad teevad, tarkadeks või rumalateks, headeks või halbadeks hinnata. Tähendab, et ***hea inimene minu sees ei pea halba inimest minu sees korrale kutsuma.*** Teadmine ja tunne, et ma olen õnnelik, et mul on võimalik teha oma tööd, välistab teadmise, et mina pean, sest teised ei tee, ei oska, ei suuda, ei vaevu, ei taha, ei taipa, ei mäleta, ei viitsi.

Selle stressiga edasi suhtlemine on minu jaoks nüüd eluliselt tähtis suhtlemine. Tegeldes kasvõi ainult selle ühe stressiga ja tema vabastamisega, vabanevad tasapisi ka kõik teised stressid, sest iga stress haakub, põimub, moodustab elumustreid teiste stressidega. Kui kehas mingi koht enda olemasolust märku andis, siis tema teab, et praegu on see keskne probleem ja ta ütleb: *"Kallis inimene, alusta siit oma inimesena arenemise õppetundi."*

Magu on inimese üksinduse ehk egokeskne organ. See tähendab, temasse koguneb kõik, mis on temaga kui isikuga seotud ja see ei saa kuhugi kaduda, enne kui probleem ei ole lahenenud. Isik ja isiksus on ühe terviku otsad. Mõelge, mida need kaks mõistet Teie jaoks tähendavad.

Kõhunääre on üksolemise oskuse ehk isiksuse organ. Kui inimese kui isikuga on kõik korras, siis ta magu on terve, aga kui inimese kui isiksusega

on kõik korras, siis tema kõhunääre on terve. Mõlemal juhul on ülejäänud organism samuti terve. Teisiti öeldes: materiaalne elu algab pisiasjadest ja kui nendega on kõik korras, siis on ka suured asjad korras. Kes kardab pisikene olla, see takerdub pisiasjadesse, olgugi, et tahab suur olla.

Magu ja kõhunääre on materiaalsed organid.

Suures ehk **elulises mõttes pisiasjade tegija on magu** ja **suurte asjade tegija on kõhunääre.** Väikeses **ehk seedimise mõttes on magu suurte asjade tegija** ja **kõhunääre kõige pisemate asjade tegija**.

Elulises mõttes saab ilma maota elada, aga seedimise mõttes on ilma maota väga raske elada, sest seedimata ei saa elada. Ükskõik, kui head tööd hambad ja keel toidu seedimise ettevalmistamiseks teevad, eemaldatud maoga inimene peab alati teistega arvestama. Seepärast on väga tähtis vabastada teadmine, et kui mina ei tee, siis keegi ei tee. Vastasel juhul on oht sattuda olukorda, kus kõik peavad minu heaks tegema, sest minul pole endal midagi võimalik teha.

Lühidalt võiks öelda, et kui inimene arvab, et tal pole olulist ilu, tarkust ega rikkust, siis ta hakkab oma väärtust töötegemisega tõestama. Kui see tal alguses õnnestub, siis ta vajutab juba gaasi põhja ja hakkab elus tööga edasi trügima. Maol pole muud võimalust kui haigeks jääda. Täiskõhutunne ja punnitav ülakõht on esimesed märgid, et maoga on midagi korrast ära.

Hirm lisab kiirust ja süütunne lisab koormust, ükskõik missugusest keha funktsioonist või ainevahetuse lõigust juttu on. **Hirm teeb ainevahetuse kiireks ja keha kõhnaks, süütunne teeb vastupidi**. Ta on kui raske koorem, mis liigub aina aeglasemalt ja vajub pinnase sisse. Süütunne on kui pinnas, millel inimene nagu taim kasvab.

Paksu inimest, eriti last, ei tohiks üldse süüdistada ega hinnata, sest tema süütunded kasvavad sellega veel suuremaks. Ta muutub veel paksemaks, aga kuna süütunne provotseerib süüdistamist, siis just seda tehaksegi. Kõhna inimest ei tohiks hirmutada, sest hirmu suurenemine süvendab kõhnumist, aga kuna ka tema provotseerib oma hirmuga hirmutamist, siis seda tehakse.

Üks jookseb hirmudest ajendatuna kõike ise tegema, sest arvab, et teised nagunii ei tee. Teine veab süütunnete pärast järjest kasvavat koormat ja arvab samuti, et kui mina ei tee, siis keegi ei tee. Hirm hakkab perutama ja teisi süüdistama, kui enam kiiremini joosta ei jaksa. Süütunne võib iseendast kõike välja väänates kokku vajuda ja ikka vaikida, sest kardab süüdistamist. Tema

meelekibedus jääb temasse ja teeb varjatult oma hävitustööd. Seepärast on paksud inimesed salaja areneva maovähi suhtes rohkem ohustatud kui kõhnad inimesed.

Maost algab toiduainete toitaineteks lõhustamine, mis jätkub igas järgnevas seedetrakti lõigus. Iga lõik annab oma seedemahla, mis võimaldab teatud ainel toidust vabaneda, ja võtab selle aine kehasse. Mahuained liiguvad nagu konveier edasi ja tõmbavad samal ajal enda poole seda, mida keha enam ei vaja.

Normaalne seedimine lõhustab toitu.

Ebanormaalne seedimine purustab toitu.

Hirmuga enda sundimine paiskab makku liiga palju happeid. Aga kui hirmunud inimene veel vihastab ka, siis paiskuvad välja liiga kontsentreeritud happed, mis kõrvetavad toidu ära. **Kõrvetised** annavad sellisest olukorrast märku. Nii nagu ahjust võetud kõrbenud koogist ei saa enam osasid eraldada, ei saa ka seedekulgla ükski järgmine lõik seda, mida keha vajab. Nii nagu *ülekõrbenud toit on kantserogeenne*, nii on seda ka ülihappelise mao toodang. Ülekõrbenud koogi viskame hoolimatult solgiämbrisse, aga ülekõrbenud maosisu viskame sooltesse.

Kelles on ***hoolimatus teiste ja tuleviku suhtes***, selle sooltrakt kannatab. ***Süütunnetega*** ei raatsi ***enda sundimine*** koormat laiali jagada. Täpselt samuti käitub ka toit kui koorem, mis purustatakse maohapete vähesuse või puudumise tõttu roiskumisega ja mis settib kõigepealt magu kahjustades saastana kehasse. Protsess on seda varjatum, mida enam paks inimene oma probleeme varjata tahab ja mida rohkem ta oma rõõmsa näoga isegi iseennast ära petab. ***Teadmine, et mul on kõik hästi, võrdub surmaga.***

Kes sunnib ennast *hirmuga süüdi olla*, sellel võib kogu seedetrakt maost pärasooleni haige olla, nii et mitte keegi ei saa aru, mis viga on. Kord on hirm süütunnetest suurem, kord on süütunded hirmust suuremad ja kord on protest ühe või teise olukorra vastu.

Seedetrakti kogunevad stressid tekitavad iivelduse, mille peale öeldakse: **mu süda on paha**. Süda võib pikka aega paha olla, aga välja ei tule midagi, kui inimene ei saa aru, et ta hoiab armastust oma tegemiste vastu vangis. *Armastusel on niisugustes hirmudes paha olla.* ***Vabastage oma armastus, siis ei ole tal kunagi paha.*** Siis suhtute nii enda kui ka teiste töösse ja

ettevõtmistesse armastusega ega kiirusta tegema, kui pole tarvis teha. Vaatate rahulikult lähedase inimese sipelgana siblimist ja tunnete ära, et tal on seda praegu tarvis ja et minul pole vaja tõtata seda tema eest tegema.

Iiveldus võib tekkida ka *pahaks läinud* toiduaine söömisest, sest sarnane tõmbab sarnast. Inimene, kes on *pahaks läinud*, sööb *pahaks läinud* toitu, *tundmata, et see on pahaks läinud. Kes ei tunne iseennast, see ei tunne ka teist*, olgu see teine inimene või toit. *Toit läheb pahaks, kui teda on halvasti ehk vajadustele mittevajalikult hoitud.* Inimene läheb täpselt samal põhjusel pahaks. Kes on teda halvasti hoidnud? Eks kõigepealt ta ise juba eelmises elus, siis vanemad ja edasi jälle ise oma pahade mõtetega. Iiveldus annab märku, et praegu on just paras aeg vigasid parandama hakata.

Iiveldushoogude kohta öeldakse ka: mul ***kakub ehk kisub üles***. Oksendamine ja iivedushood on alti seotud diafragmaga, mille kramplikud üleskiskumised aitavad vaakuumpumba põhimõttel magu ebaloomulikus suunas tühjendada. Selle põhjuseks on *tahtmine ebaõiglusest ja ülekohtust lahti saada.* Kes oksendab ennast tühjaks, see saabki korraks lahti.

Kes kardab, et ülekohtust ei saa niisama lihtsalt lahti, aga tahaks, selle võivad iiveldushood ära vaevata, aga hirm nöörib söögitou kinni ja midagi ei tule välja. Kui inimene arvab, et tema ettevõtmistest ei tule ei nii ega teisiti midagi välja, on seedetrakti sattunu sinna nagu naelutatud ja ei eest otsast ega tagant otsast ei tule midagi välja. ***Hirm, et midagi ei tule välja kontsentreerub materiaalseks tõestuseks, et midagi ei tule välja.***

Usaldage ennast, aga ärge olge endale kunagi kindel, siis ei pea te oma sõnu sööma ega teguviisi kahetsema. Eneseusk laseb inimest väärikaks jääda ja ei lase anda lubadusi, mille teostus ei sõltu enesest. **Endasse uskuv inimene** tunneb, et kunagi tuleb õnn. Ta liigub selle poole.

Enesekindel inimene seab endale lõpliku eesmärgi, klammerdub sellesse ja annab selle eest kasvõi elu. Niikaua, kuni varanduse eest elu andmine on ainult jutuks, oleks kõik nagu korras, aga kui on surm suu ääres, siis annaks kasvõi kogu varanduse ära, et ellu jääda. Ainult need, kes on saanud enesekindlalt teiste süüdistamise pärast talumatud hingepiinad, tahaksid surra, et vaevast lahti saada, aga kahte head korraga ei saa. Need kaks head on surm ja vaevast lahti saamine.

Kõik, mida inimene teeb, seda teeb ta vaimses mõttes ainult endale, aga maises mõttes nii endale kui ka teistele. Ori võib maises mõttes teha kõike

ainult teistele, aga vaimses mõttes teeb ta ikka vaid endale. Inimene, kes arvab, et ta peab sellepärast tegema, et keegi teine ei tee, on ennast ise orjaks teinud. Sundimine tekitab protesti. Teiste sundimise all kannataja protestib vaikselt või valjult endast välja ja sellest sünnib vägivald. Enda sundimise all kannataja protestib enda sisse, aga seda ei nimetata vägivallaks.

Tööle järgneb alati tulemus. Soovitud tulemuse au ja kuulsus kuulub alati eestvedajale ning mida suurem ta on, seda rohkem jäävad töö teostajad varju. Aga kui soovitud tulemust ei saadud, siis tõstetakse süüdlased esile. Mõlemal juhul on põhjust öelda: *"Kui mina ei tee, siis keegi ei tee!"* ainult ütlemise tagamõte on erinev. Sellest tuleneb järeldus, et ta tegi õigesti. Kui ta ise nii mõtleb, siis tema enesekindlus suureneb. Kui teised mõtlevad samuti, siis ka nende kindel teadmine, et nii on ainuõige, suureneb. See sunnib ennast veelgi sundima ja inimesele hakkab tunduma, et ta ei tee seda ainult enda jaoks, vaid ka teiste jaoks. Varem või hiljem saab jõud otsa ja tekib protest: miks mina pean tegema! Sellest hetkest saavad alguse maohaigused.

Teadmisega, et kui mina ei tee, siis ei tee keegi, käib lahutamatult kaasas usaldamatus. **Usaldamatus on enesekaitse - stress, mis paneb inimese teiste eest lukku**. Usaldamatus tegemistes on maolukuti stress, **mis tekitab maolukuti spasmi, krambi kuni täieliku sulgumiseni välja**. Näiteks kui rase naine ei usu kedagi ega midagi, siis tema lapsel võib olla niisugune maolukuti, et isegi veetilk ei pääse läbi ja lapse elu päästmiseks on vaja teha kohe operatsioon.

Jahe viisakus, osavõtmatu nõuanne, reserveeritud delikaatsus – see kõik on ennast kaitsev usaldamatus. **Usaldamatus on hirm usaldada**. Mida inimene kardab, seda tõmbab ta endale ligi. Hirmuga usaldada, tõmbate ligi neid, keda poleks vaja ja nad kasutavad Teie usaldust kurjasti ära. Kes lihtsalt räägib edasi, kes paneb omalt poolt midagi juurde, kes keerab öeldu täiesti vastupidiseks, kes kasutab saadud teadmist omakasuks, kes reedab. Igal juhul: kui Te kedagi usaldada *tahate*, siis hiljem kahetsete ja varem või hiljem lipsab peast esimest korda läbi teadmine, et kedagi ei saa usaldada. Usaldada on vaja. Kui usute, siis usaldate, aga niikaua, kuni Teid valitsevad hirmud, Te ainult tahate uskuda ja usaldada.

Usaldada *tahaks*, sest inimene ei ela maailmas üksinda. *Tahaks* jagada oma rõõme ja muresid ja kui muret ei taheta kuulda, siis jagaks rõõmegi. Aga niipea kui jagate, nii taipate, et olete provotseerinud kellegi kadedust. Olete õnnetu, sest Teil pole midagi, mida kadetseda, aga ikka kadetsetakse. Miks nii? Sest Te *tahate* olla siiralt aus. *Tahate*, oskamata mõista, kas seda on vaja, kas praegu on vaja, kas selles seltskonnas on vaja?

Tahtmine olla aus tekitab avameelitsemise. Avali meeled = avameelsus on meeltega tajutava maailma avamine. Meeltega elatakse füüsilises maailmas, kus ei osata ilma hindamata elada. Ja kui tahetakse hea olla, siis pannakse hea väljanäitusele ja peidetakse halb ära. Tahtmine olla aus väljendub kindlasti kosmeetilise defekti või nahahaigusena.

Mida suurem on inimese tahtmine avameelitseda, seda suurem on ta tahtmine tegelikult oma hinge kergendada, seda peidetut näidata ja sellega oma ausust demonstreerida. Mida suuremat emotsionaalset vahtu ta suust välja ajab, seda vähem mäletab, kes mida rääkis.

Hingepuistamise hoos inimene räägib ennast halvemaks kui ta on, paneb sündmustele musti värve juurde, et kuulajailt oma ülestunnistuse eest plusspunkte saada - ja saabki. Pärast selgub, et jutt on laiadesse massidesse jõudnud ja vaatab talle kõverpeeglist vastu. Lakute oma haavu ja arvate, et olete oma usalduslikkuse pärast kannatanud ning Teie usaldamatus kasvab. ***Usaldamine ja avameelsus on tervikut moodustavad vastandid.***

Tänapäeva inimese usaldamatus on uskumatult suur, võiks öelda, et totaalne. Puutun sellega iga päev kokku ja tean, kuidas see takistab inimest tervenemast või paranemast. Nii mõnigi ennem sureb kui vanematega räägib, aga ilma rääkimata ei saa hinge kergeks. Rääkida ei saa, sest vanemate mõistmatus keerab kõik süüdistamiseks. Mis sest, et laps ei ole üldse mõelnud süüdistada. Minule ei ole vaja rääkida, sest mina räägin ise stressidest, mis inimese sees on. Kui need on väga valusad või kummalised, siis olen küsinud, kas ma näen tõesti õigesti ja tavaliselt siis inimene avab ennast.

Mõnele vanemale ei saa isegi peale lapse surma rääkida seda, mida laps mulle usaldab, olgugi, et see oleks vajalik. Seepärast jäävad nii mõnedki saladused igavesteks. On ka risti vastupidiseid olukordi – vanem ei julge oma mõtteid lapsele avada, sest kohtaks seal armutut hukkamõistu. Isegi ilusaid ja hingeliigutavaid mälestusi ei jagata. Kui ma olen öelnud: *"Ta rääkis Teist väga soojalt ja säästvalt,"* siis ollakse solvunud: *"Kuidas ta Teile rääkis, mina ei tea sellest midagi."* Rääkida saab sellele, kes ei anna jutule hinnangut, ei hakka jutu põhjal kedagi heaks või halvaks pidama.

Usaldamatusega seotud tragöödiad pole jätnud ka mind puudutamata. Paljud inimesed, kellele ma *nende* stressid selgeks teen, ei saa aru, et need *on tema enda stressid ehk tema halb suhtumine kellessegi või millessegi*. Kuna inimene koosneb oma vanematest ja suhted vanematega on enamikul korrast ära, siis ma räägin, kuidas stress sunnib vanematesse suhtuma. Kui inimene

laseb selle stressi vabaks, siis ta saab aru, kui valesti ta on oma vanemaid mõistnud ning suhted paranevad. Samamoodi oma mätta otsast hinnatakse abikaasat ja lapsi.

Alalõpmata rõhutan, et see on Teie halb arvamus temast, mitte et tema on selline. *Suures usaldamise ja uhkustamise tuhinas* ei tulda selle pealegi, et kui seda linti kõigile kohe kuulda anda, siis kõik saavad halvast suhtumisest, mida inimene siiani varjata püüdis, teada. Nad hakkavad lindi omanikku halvaks pidama. On inimesi, kes paljundavad oma õppimata õppetunni materjali kõigile neile, kellest on lindil juttu ehk kellega tal probleeme on ja kellega ta probleeme lahendada tahaks. See tähendab lindi omanik avaboma halvustava suhtumise sellele, kellesse ta halvasti suhtub, mõtlemata, et varjatud viha muutub sellega varjamatuks vihaks.

Kuulaja, kes kuuleb, kui halvasti temast mõeldud on, läheb püha viha täis. Niimoodi mõtlematult käitub naiivsus pidevalt, sellepärast on tal ka probleemid, millesse ta kisub kõik, kes vähegi talle abistava käe ulatavad. Pärast on abistaja süüdi. Siis kirjutatakse või helistatakse: *"Püha Jumal, mis ma nüüd teen! Ta on nüüd nii minu kui ka Teie peale nii vihane, et ma ei tea, mida ta ette võtab! Hea, et enam ei ole vanad ajad! Ma nii usaldasin teda ja tahtsin talle head."*

Mul pole midagi muud öelda, kui et lihtsameelsuse poolt keedetud supp tuleb nii minul kui ka helistajal-kirjutajal ise ära süüa. Tuleb mõista, kust otsast elu algab. Kui inimene ei vääri tõde, siis pole talle vaja seda usaldada ja kui usaldad, siis pead kannatama, et teist samasugust paremini ära tundma õpiksid. Mina lasen oma usaldamatuse ja usaldada tahtmise stressi vabamaks, aga kas see hädaline ka seda teeb, on teadmata.

Naiivne inimene on kergelt mõjutatav ja seda kasutatakse ära. Tarvitseb talle südamliku etteheitega öelda, kuidas sa mind ei usu, kui ta kohe usub, olgugi, et alles sai hiljuti sama inimest usaldades haiget. Tahtmine oma usaldamisega emale, isale, õele, vennale, sõbrannale, kolleegile, abikaasale, lastele ja muudele tuttavatele meeldida, lööb eranditult alati suuri hingehaavu, mis on võrreldav hingelise reetmisega.

Kõige rohkem haiget teeb ema, keda ei saa usaldada, aga keda lapsed tahavad kui pühadust usaldada. **Usalduse kuritarvitamine ema poolt suretab lapse hinge ja kasvatab lapses kurjust, mis võib lapse kurjategijaks teha.** Kui tahate oma ema pühaks pidada, siis vabastage nii *oma ema* kui ka *tahtmist usaldada ema* niikaua, kuni tunnete, mida võib emale

usaldada. Ema on nagu iga teine inimene, kellel on omad nõrgad ja tugevad küljed ning seda tuleb arvesse võtta, et ei saaks ise haiget ega ei teeks emale haiget.

Usaldamatus tekitab mõistmatust ja mõistmatus suurendab usaldamatust. Teades, mida teine tahab või mis teisele meeldib, ei juleta oma arvamust välja öelda ja lastakse ennast kui lammast oheliku otsas ükskõik kuhu tarida. Mind hämmastab paljude lastetute abielupaaride usaldamatus teineteise suhtes. Selgelt on näha, et naine tahab last ainult mehe jaoks. Mees ei tahaks üldse last. Mõlemad on oma lapsepõlvest pärit *süütunnetest väsinud ja apaatsed*. Selle asemel, et suu lahti teha ja teineteisele eluliselt tähtis siiralt ära rääkida, tullakse tahtma seda, mida kumbki ei vaja. Iga selline ettevõtmine suurendab usaldamatust veelgi.

Inimese hirm öelda isegi hädavajalikku, mida tunnen, on nii suur, et teise solvamise hirmus hävitame iseenda. Kas Te olete julgenud öelda oma hoolitsemistuhinas sagivale emale: jäta mind praegu üksi, sest ma vajan ülekõige praegu omaette olemist? Kas olete julgenud abikaasale öelda kui halvasti Te temast mõtlete? Et Te ei saa aru mida see tähendab, aga loodate, et ta aitab Teid? Kas olete julgenud lapsele öelda, et Te olete tahtnud tast lahti saada, kui endal on meel mustemast mustem olnud? Tõenäoliselt ei ole. Kui üks kord olete püüdnud avameelitseda, et enda hingel kergem hakkaks, siis seda traagilist pilti Te enam kunagi näha ei taha. Parem käite kivi rinnus ja räägite, kui väga Te tõde armastate. Kui keegi Teie pereliikmetest on seda uskunud ja avaldanud oma halba mõtet Teie suhtes, siis olete talle samasuguse traagilise spektaakli korraldanud, mida kumbki elu lõpuni ei unusta.

Mis ei unune, seda ei ole andestatud.

Mida ei andestata, selle suhtes ollakse armutu.

Tüli hirmus parem vaikitakse, aga vaikides kannatamine lõpeb sellega, et Teie täituv solgitünn prahvatab ükskord lõhki. Sõnad, mis oleksid väikeses koguses elulist vajadust väljendades vaid veidi häirivad olnud, paiskuvad arulagedate süüdistuste solgina kellelegi kaela. Ise teate, mis sellest pärast saab. Hirm usaldada kasvab usaldamatuseks. Hirm, mis Teid pidevalt pingestas, kasvas mõttetu tüli läbi teadmiseks, et neile ei või midagi usaldada. Tahtsite pidevalt suhteid parandada, aga saite täieliku suhete katkemise. Külm ja viisakas hädapäraste sõnade vahetamine pole Teie jaoks suhtlemine.

Nii tekitab seismajäänud informatsioon teatud kogunemisastmes elektrilahenduse, mis purustab juhtmed, milleks inimese kehas on närvirakud.

Endine pinge ja valu muutuvad tuimuseks, mille varjus võib isegi vähk märkamatult areneda.

Usaldamatus annab endast märku imeliku pigistustundena piiratud alal ülakõhu keskel. Kuna ta on hirm, siis ta ei tee valu, aga ta vaevab, pigistab, segab, tõmmates tähelepanu tähtsatelt asjadelt endale. Mida kindlam te olete, et kedagi ei saa usaldada, seda kramplikumaks ehk **paindumatumaks** muutub Teie keskpaik. Pole tähtis, kas olete paks või peenike. Mõni inimene ütleb: ma paindun küll, kui painutama hakkan, aga ma ei tahaks oma keskpaika mitte liigutadagi. Teine õigustab oma paindumatust selja kangusega või valuga, mis iseenesest on ju seesama probleem.

Mida suurem on usaldamatus, seda kauem peab toit maos seisma, tekitades täiskõhu tunde, rindealuse puhituse, ülakõhu ettevõlvuvuse ja rasvumise, edasi juba mao haigestumisele iseloomulikud vaevad ja valud ning kogu keha ainevahetushäired.

Kui usaldamatus tekitab viha, siis tekivad maolukuti põletikulised haigused, aga ka haavand, mis paranedes armistub ja kootub ning siis peab teid kirurg aitama. Kui magu on haige, siis on ka kõhunääre haige ja siis on inimene vormist väljas. Ta ei suuda isegi kõige parema tahtmisega oma kõhtu siledana ja saledana hoida. Vöö, rihma või korseti kandmine võib olla surmast hullem piin.

Mida rohkem inimene kõike head tahab, seda vähem oskab ta vähesega hakkama saada. **Oskamatus peenelt hakkama saada teeb talje jämedaks.** Kurbus ehk võimetu viha selle pärast, et ma ei saa nagunii oma ükskõik missugust tahtmist, teeb talje paindumatuks tündriks.

Talje iseärasused räägivad oleviku ja hetke iseärasustest.

Niikaua, kuni inimene on lihtsalt niisama õnnelik, on ta ***talje peen ja painduv nagu pajuvits***. Kui sunnitakse ennast millegi tõeliselt hea tarbeks peenelt hakkama saama, siis ***on talje peen ja paindumatu kui piitsavars***. Kes sellises olukorras ennast haletseb, see käib ringi, ***keskpaik kookus***. Hirm, et ma soovitud head ei saa ja traagika: "Issand Jumal, mis nüüd saab?" teeb talje haiglaslikult peenikeseks. Traagika on hirmunud süütunne.

Kes tahab head teistele andmiseks või teiste ees uhkustamiseks saada, selle talje võibolla ülipeenikene. Sellise inimese kohta öeldakse, et ilus küll, aga kätt ei julge külge panna. Mine tea, äkki läheb pooleks. Sellel hirmul on tõsi taga,

sest kui traagika kasvab tragöödiaks üle, siis see võib katastrofaalseid tagajärgi kaasa tuua. Mida suurem on uhkus oma ilusa peene piha üle, seda suurem on õigus nõuda oma tahtmiste täitmist ja seda inetum on raev, mis võib tahtmiste mittesaamisest vallanduda. Kusjuures alati jääb sellisele inimesele õigus, sest ta tahtis ju teistele ainult head.

Kellel *saab* selliste enesepiinajate vaatamisest juba lapsena *isu täis*, see võib juba lapsena endale lubada: kui suureks saan, siis teen oma elu heaks. Sellest hetkest võib haiglaslikult kõhn laps hakata nagu saiataigen kerkima. Ükskõik, mis vanuses ***enda kannatama panemiste isu*** täis saab, tulemus on samasugune. Hing on oma sõna pidamisest kerge ja keha, oskamatusest vähesega hakkama saada, raske. Selline inimene võib kergelt ja rõõmsameelselt oma elu elada. Mida rohkem ta ilusa väljanägemisega inimeste probleemidega kursis on, seda suurem on tema rõõm, et tal endal on kõike küll ja ta ei nurise ka oma keha üle. Kõik oleks kena kui stressid ei koguneks vaikselt.

Selline inimene ei usalda teisi oma elu korraldama. Mida suurem on usaldamatus, seda suurem on teadmine, et kui mina ei tee, siis ei tee keegi ja seda suurem on omakorda usaldamatus. Need kaks stressi ei saa teineteiseta elada. Vabastage neid, jälgides oma ülakõhu tundeid. Vabastage enne sööki, söögi ajal ja peale sööki ja te tunnete, kuidas magu ja seedetrakt vabanevad iga korraga üha rohkem painajast, mis ei andnud teile viimasel ajal ei ööl ega päeval rahu. Liigne söögiisu väheneb ja Teil ei ole enam millegi erilise otsimise isu.

Meditsiiniliselt peetakse haiguste tekitajaks ikka kedagi või midagi väljastpoolt tulnut. See tähendab, et kõiges peavad olema süüdi mikroobid. Olen kirjutanud, kuidas süütunne ja süüdistamine südant tapavad, aga süda ei ela ilma maota või magu ilma südameta. Tegemiste ja mittetegemistega seotud süütunded piitsutavad magu samamoodi, nagu inimene sunnib ennast tööle, et olla vähem süüdi. Süütunne on energeetiliselt hapu, süüdistamine on hape. Aga **mitte kõik hapud ei ole happed.**

Maohape on niisugune keskkond, kus isegi mikroob ei saa elada, seepärast ei leitud kaua aega maohaigusi põhjustavaid mikroobe. Maost leiti ainult oma elukoha poole läbilippavaid soolenakkuste tekitajaid. Nüüd on kätte saadud *Helicobacter pylori* ja teda süüdistatakse mao limaskesta põletiku, maohaavandtõve ja kaksteistsõrmiksoole haavandtõve tekkes. Nagu nimigi ütleb, on tema elupaik maolukuti ehk ladina keeles pylorus. See on bakter, mille meie usaldamatus äratab unest üles ja sunnib paljunema, et ta kargaks

nagu valvur minu vaenlasele kallale. Kuna minu vaenlased on mina ise, keda ma samastan kehaga ja teised inimesteks nimetatud kehad, siis valvuri ülesanne on teha mõlemad vaenlased võitlusvõimetuks. Nii saavadki magu ja kaksteistsõrmiksool haigeks tehtud. Usaldamatuse vabastamine võimaldab ka *Helicobacter pyloril* taas puhkusele minna.

Seedetraktis on palju mikroobe. Nende koosluse häiret, mille tagajärjeks on **gaasid,** nimetatakse ***düsbioosiks*** või ***düsbakterioosiks***. Kui inimesel on teiste inimeste tegevuse suhtes *üksteisele vastukäivad hinnangud*, siis tema bakterid on üksteisele vaenlased. Nad ei hakka üksteist seedimisprotsessis aitama, vaid hakkavad üksteisele võmme panema. Nad käituvad täpselt nagu peremeesorganism.

Mida suurem sõda, seda rohkem gaase. Mida suurem *sõda vale vastu*, seda *haisvamad gaasid*. Mida rohkem on maos hapet, seda rohkem surmab ta baktereid ehk *mida rohkem inimene kõiki süüdistamistega sunnib*, seda rohkem on ta ka *iseenda tapja. Mida vähem on maos hapet* ehk mida rohkem inimene ennast kõigis tegemistes süüdi tunneb, *seda rohkem on maos baktereid*, mis soodustavad käärimist. Nii võib ka juba pikema söögilaua taga istumise ajal tekkida gaasieritus. Näiteks töömehel, kellel on kohutavalt palju tööd teha, aga kes on sunnitud viisakusest kogu õhtu peolauas istuma, tekivad piinavad gaasid. Kui ta siis veel viisakusest pidu kiidab, endale oleks parema meelega töötegemine meeldinud, siis ta gaasid on nii vänge haisuga, et ei lase öösel hingata. Korduvalt samasse olukorda sattudes on tal koduste eest täielik õigustus koju tööd tegema jääda, kui teised pidutsevad. Temal hea, teistel hea.

Töömehel on oma lemmiktegevuse juures kindlasti hea, aga vaevalt, et tema abikaasa on peol üksi laua taga istudes õnnelik, kui teised tantsu löövad. Kui inimene tahab nii tööd teha kui ka lõbutseda, siis ta on tõelises hädas. Eriti kui ta pole enam esimeses nooruses, et käiks diskodel. Mida vanemad inimesed, seda enam on pidu tänapäeval seotud rohkem või vähem söömisega. Tööd tehes tunneb ta ennast ainult tööloomana, kellele pole ühtki rõõmuhetke ette nähtud. Peol tunneb end süües nagu piinapingis. Kui ei söö, siis peab kõhu korisemise pärast piinlikkust tundma. Peale selle peab võitlema veel isuäratavate lõhnadega ja roogade lahkete pakkujatega. Kui Teil on sellised probleemid, siis laske nii töö kui lõbu endast vabaks. **See, mis on vaimselt tehtud, saab hõlpsasti maiselt tehtud**. Üks tegevus ei sega sel juhul teist. Peale selle pole tööinimesel karta, et ta ajaks töö ja lõbu omavahel ajaliselt segi.

Eluprobleemide eest töösse põgenevad inimesed ei oska taibata, et nad teevad sellisel juhul tööd hirmu ja vihaga. See tähendab: nad võitlevad tegemata tegemistega, nimetades seda tööks. Tegemata töö on sel juhul

probleem. Kui neid probleeme poleks, siis poleks tarvis olla *niisugune tööloom*. Mao jaoks on selline pettus üks hirm ja viha kõik. Kui inimene laseb oma ükskõik missugused *maised* probleemid *vaimselt* vabaks, siis ta teeb tööd iseendaga tegelemise jaoks, mitte töötegemise pärast, mitte ebameeldivuste eest põgenemise pärast.

Mida targem, intelligentsem ja viisakam inimene on, seda rohkem häirivad teda gaasid. Pisikene peer on juba traagika. Oskamata teises iseennast näha, noomitakse isegi vastsündinut: *"Oi, oi, kuidas sa nii tegid?"* Täpselt samuti võib muldvana inimese tortsuv tagumik üliviisaka inimese hea tuju kogu päevaks täitsa ära nullida. Sest inimene, kes meeleheitlikult oma viisakust tõestada tahab, *võitleb oma ebaviisakuse ilmsiks tulemise vastu teistes*: inimestes, loomades, lindudes. **Viisakas on *avalikult* mitte võidelda, isegi kui see tähendab *varjatud* lõhkiminekut.** Nii saabki *ümberringi toimuva võitlemise käes kannataja* endale seedetrakti vähi. Ongi jälle õige, et hea inimene peab halbade pärast ära surema, aga halvad taplevad edasi.

Mida pingevabamalt ehk lõdvemalt ehk hirmudeta me tööd alustame, seda paremini temasse suhtume ja seda tasakaalukamalt magu seedib. Tasakaalukas inimene teeb oma osa ära ja annab tööjärje teistele edasi. Tema jaoks on loomulik, et ta ei oska või ei saa kõike üksi teha. Ta usaldab teisi. Täpselt sama loomulikkusega annab tema magu toidu järk-järgult, vastavalt sellele, kuidas oma töö tehtud saab, kaksteistsõrmiksoolde. Ka mikroobid annavad oma töö teisele üle, töötades kogu seedetrakti ulatuses nagu konveiersüsteemil. Igaüks teab oma kohta ja teeb oma osa ning kokku ongi kõik tehtud.

Kui te lasete oma usaldamatuse vabaks, kas Te hakkate siis suhtlema ainult usaldusväärsete inimestega, kes ei tekita Teile ebameeldivusi? Ei, te hakkate aru saama, *kellele mida võib usaldada*. On suur vahe, kas ma usaldan ühte inimest ühes asjas või ei usalda teda ülejäänud asjades. Kui usaldate, siis teate täpselt, mida talle usaldada. Teid ei häiri, et talle ei või teisi asju usaldada. Võtate loomulikuna, et inimesel pole vaja seda koormat anda, mida ta kanda ei suuda. Annate selle, mida ta kanda suudab, ja teie vahel on normaalsed usalduslikud suhted. Stresside vabastamine võimaldab kõike ja kõiki võtta selistena, nagu nad on, nõudmata teistelt garantiid.

Usaldust on väga erinevat. Teisi võib usaldada salajuttu hoidma, tööd tegema, organiseerima, mingit ettevõtmist alustama või lõpetama, esindama, juhtima, kogemusi omandama, midagi meeles pidama, pisiasja ajama või ülitähtsat asja korraldama, ükskõik kui suure rahasumma saatust juhtima, ennast ravima või muul kombel aitama, kellegi eest hoolitsema, last hoidma, õpetama, põetama.

Tundes inimest, usaldame talle näiteks töö tegemise, aga ei sunni teda ettevõtmist juhtima. Ta ei ole juhtimiseks võimeline. Või ei ole veel võimeline. Teisele inimesele usaldame ettevõtte juhtimise, teades ja tundes tema oskust juhtida ja oskamatust praktilist tööd teha. Elu usaldab igale inimesele omal kohal olemise ja ei ütle: ma ei usalda sinule rohkemat. Kui inimene õpib oma vabal tahtel midagi veel oskama, siis talle usaldatakse midagi rohkemat.

Maolukuti on selleks, et kui inimene neelab *rumalast peast* midagi mittevajalikku või kahjulikku alla, siis ta paneb maost edasi mineku kinni, et sissesöödu saaks *sama targalt* sama teed tagasi minna, kui tuli. Kui inimene kui isik ennast rumalast peast mittevajalikuga kahjustab, et ta siis ei saadaks oma halba teistele kaela, et ta ei hävitaks ennast kui isiksust.

Oksendamine on kaitsefunktsioon, aga ta ei hakka tööle, kui inimene otsib teiste vigu ja tahab oma solki teiste kaela valada. On inimesi, kelle magu justkui mitte millestki pahupidi pöörab. See tähendab, et see inimene *ei taha praegu teistega tülli minna,* kuigi peab teisi halvaks, eksinuks, ülekohtuseks jne. On inimesi, kes närivad pidevalt teisi oma sõnadega, aga oksendavad ka alalõpmata. See tähendab, et nendes vaheldub *tahtmine teisi oma sõnadega heaks teha* ja *tahtmine ise hea olla.*

Puhtus on hea. Nii see inimene ennast siis puhastab, et kohe uuesti määrida. Sellise inimese jaoks on elu võitlus ja ta võitleb, sest ta ei oska teisiti. Kui talle ei anna toitu, siis ta öögib ikka edasi. Ka vesi ajab oksele, sest ta võtab vee energiat vastu kui kurbust, aga kurbus on ülisuur abitus ja võitleja ennem sureb kui tunnistab ennast abituks. Alles siis, kui ta nõrkeb näljast, hakkab ta iseenda peale mõtlema ja unustab teistega sõdimise. Lakkab ka oksendamine. Selline olukord võib surmaga lõppeda, seepärast toidetakse selliseid haigeid elupäästmise eesmärgil parenteraalsel teel ehk toitvate lahuste tilgutamise teel otse veresoonde. Et Teie ei jõuaks sellisesse kriisi, tehke esimesest väikesest iiveldusest kui eelmärguandest järeldus.

Kokkuvõtlikult öeldes: **oksendamine on hirm tagajärgede, homse päeva ehk tuleviku ees**. *Ühekordne oksendamine* räägib, et inimene kardab kohutavalt, mis nüüd saab, ja tahaks oma tehtu heastada, kõik tagasi võtta. *Krooniline oksendamine* räägib mõtlematusest. Enne ütleb, siis mõtleb ja kahetseb pidevalt oma teguviisi. Järgmine hetk teeb samamoodi.

Hirmudeta inimene usaldab kollektiivi arvesse võttes selle kollektiivi tugevaid ja nõrku külgi. Sõbralik suhtumine võimaldab anda üksteisele parimat, eitamata oma nõrkusi. Sama sõbralikult töötab kaksteistsõrmiksool ehk **duodeenum**. Pinged kollektiivis tekitavad pinge kaksteistsõrmiksooles.

Kõige esmane kollektiiv on perekond, millest saab alguse suhtumine ükskõik missugusesse kollektiivi. ***Mida vähem on inimesel enda jaoks aega, seda vaenulikumalt ta suhtub kollektiivi ja seda haigem on duodeenum.***

Pinge ehk hirm ei lase ühtegi probleemi lahendada, sest ta ei lase näha probleemi põhjust ehk olemust. Mida suurem pinge, seda suurem pahameel ja seda suurem haigus. Mao lõpp on duodeenumi algus, seega: usaldamatus teiste vastu võimutseb ka duodeenumis. Niipea kui inimene ei saa teistega koos vajalikke tegemisi tehtud, nii ei saa ka tema duodeenumisse kogunev seedemahlade segu toitu täiuslikult seeditud. Niipea kui duodeenumisse jõudnud toit saab koguseliselt seeditud, nii on ka inimene koos teistega töö ära teinud, aga kas seedimise kvaliteet nagu töö kvaliteetki pakub ka rahuldust, see on iseasi.

Toidu kvantitatiivne muutumine peaks toimuma suus, söögitorus, maos.

Toidu kvalitatiivne muutumine peaks algama duodeenumis.

Tervel inimesel see ongi nii. Kvalitatiivne muutumine on omaduste muutumine. See tähendab, et duodeenum üritab ekslikku ehk tasakaalustamata ehk hindavat suhtumist tasakaalustada. Duodeenum õpetab mõistma, kui vajalik on inimkonna omavaheline ühendus ehk üksolemine, mille abil saab edasi areneda. **Areng on kõigepealt elu kvaliteedi muutus.** Kuni me kõike ja kõiki hindame, elame materiaalsel tasandil ning areneme vaid kvantitatiivselt.

Nii, nagu inimene hindab kollektiivi, nii ta hindab ka toitu. Nii, nagu kollektiiv suudab minu ekslikku arvamust muuta, nii suudab minu duodeenum toidu omadusi kehale vastuvõetavaks muuta. See õnnestub, kui ma ei ole liiga tasakaalust väljas ja lasen oma arvamust muuta. Miks on vaja toidu omadusi muuta? Seepärast, et leivatükk ja lihakamakas ei saa minu lihasesse või luusse sellisena minna, nagu nad on mu taldrikus

Omaks saab võtta seda, mis on "oma" samane. Täiuslikult saab omaks võtta seda, mis on täiuslikult "oma" ehk nii sarnane, et teda pole vaja karta. Toit tuleb lõhustada selliseks, et valgud saaksid takistamatult kehavalkude juurde minna, rasvad saaksid rasvade, süsivesikud süsivesikute juurde minna. Ja kõik ülejäänu, mida toit sisaldab, samuti. **Nii, nagu me teeme teisi inimesi endale vastuvõetavaks, nii teeb seda ka duodeenum.** Kuna ta on kollektiivsuse organ, siis ta ei tee midagi üksi, vaid sapi ja kõhunäärme abil.

Sapp on jämelõhustaja.

Kõhunäärme seedefermendid on peenlõhustajad.

Nagu Te teate juba eelmisest raamatust, koguneb sapipõide mehelik raev. **Sapp on mehelik raev.** Raev puhkeb abitusest, et *ma ei saa teha* nii, nagu tahan, mida tahan, millal tahan. Raevus inimene ei tunnista, et kõige suurem takistus on tema ise. Ta näeb teisi. Kuna elame ka füüsilises maailmas, siis see tähendab, et raev on paratamatu. Tähtis on ta väiksena vabaks lasta, mitte kinnihoidmisega suureks purustavaks jõuks kasvatada. Hoogne liikumine, lennukus oma töödes, isegi kui see mõnele ei meeldi, on raevu vabastamine eos. Inimene, kes püüab teiste tahtmiste järgi elada, suleb oma loomuliku liikuvuse ja sellest saabki sapp, mis peaks söögi ajal erituma, aga ei eritu või ei eritu nii, nagu vaja. Hele roe väljendab sellist mõtteseisundit.

Sapp tuleb maksast. Kui maksas on tahtmine kõike halba lõhkuda ja hävitada, siis mu sapp lõhub ja hävitab toitu. Armastuse asemel saab toit sellise suhtumise osaliseks. Eks arvake ise, mida keha saab sellest toidust vastu võtta. Keha vajaks lahket selekteerimist: valgud ühte kohta, rasvad teise kohta, süsivesikud kolmandasse kohta. Nii oleks seedimine otstarbekas ja hõlpus. Viha pärast peab keha endale sodihunnikust vajaliku välja otsima. Isegi prügimäe elanik ei suuda kogu prügimäge läbi sorteerida. Kuidas keha peaks seda suutma? Sorteerimata prügi jääb prügina mädanema. Seedetrakti limaskest peab sellise alandava kohtlemise välja kannatama. Peab - aga kas suudab, see on iseasi.

Kes toob söögi ajal oma loomulikkuse peentele kommetele ohvriks, selle loomulik sapieritus on samuti takistatud. Kes sea moodi sööb, sellel eritub kindlasti. Sea moodi söömine on alateadlik protest võltsi viisaka vaoshoituse vastu. See on tahtmine oma protesti välja näidata, tahtmine tekitada konflikt, mis tooks tõe päevavalgele. Mida suurem on selline protest, seda rohkem eritub sappi. Selliselt käituva inimese roe on kindlasti tumedam pruun.

Ülemäärane sapieritus vallandab **röhitsemise.** Röhitused võivad olla nii vastiku sapihaisuga, et keegi ei taha selle inimesega ühe laua taga süüa. Ebameeldivate inimeste peletamiseks on selline moodus suurepärane, aga kui protest on ülemäära suur, siis ei tarvitse ta röhitistena väljendumine meeldiva seltskonna puhul päris ära kaduda, kuigi väheneb kindlasti.

Iga vaoshoitus kasvab kunagi ülemääraseks. Raevupuhang vallandab sapipõie krampliku tühjenemise, millele järgneb röhitis, mis paneb intelligentse

inimese väga piinlikku olukorda. Söömise ajal oleks see veel kuidagi vabandatav, aga tähtsa jutuajamise hetkel mitte kuidagi. Röhitsemine võib vallanduda ükskõik missuguse pingelise olukorra puhul, millel pole söömisega mingit pistmist.

Raevu kasvades hakkab inimene üha sagedamini plahvatama. **Sisemine raevupuhang, mida varjatakse naeratava näo taha, paiskab sapi verre.** Sapipigmendid värvivad limaskestad ja naha kollaseks. Täpselt nii nagu raevunud inimene, kes rüvetab oma sapise vihaga armastust, saab varem või hiljem oma viha iseendale tagasi, nii tuleb sapp, mille maks produtseerib, ringiga maksa tagasi ja maks haigestub.

Maks on haige, kui inimene vihkab riiki. Vihkama hakkamisele eelneb alati riigi käest millegi tahtmine ja solvumine, kui seda ei saa. Teadmine, et riigi käest nagunii kunagi midagi ei saa, võib olla inimeses juba eelmistest eludest. Selle arusaama järgi valib ta endale samamoodi mõtlevad vanemad ja tagajärjeks on maksa haigestumine juba lapsena. See, kes vannub riiki, nii et maa on must, vannub oma vaeva iga kord välja kohe, kui see jälle tekib, ja laushaigeks ta maks ei jää. See, kes teisi riigi seategudega naerutada armastab, peab vaatama, mida ta sööb ja joob, muidu tuleb jälle maksaatakk.

Maks on materialiseerunud viha ja raevu kehast väljatooja. Selle väljatuleku blokeerib hirm - hirm riigi ees. Ilma selle hirmuta poleks viha riigi vastu, me mõistaksime ja arvestaksime riiki, sest ta on vajalik. Kõik haigused on võimelised paranema, kui maksa puhastusfunktsioon on säilunud. Kui maks ütleb täielikult üles, siis pole suremiseks muud haigust tarvis.

Niipea kui seiskub mittevajalike eluproduktide kehast väljatulek ehk viha vabastamine ehk halva heastamine - see kõik on ju põhimõtteliselt üks ja sama - nii keha sureb, et vaimne inimene ei hukkuks maise hävitaja käes.

Järelikult: kui inimene on tulivihane ühe või paljude inimeste vastu, aga peab riiki ja kodumaad pühaks, siis ta paraneb ükskõik kui raskest haigusest. Kui mõni, näiteks riigitegelane, tema meeli pahandab ja ta samastab seda inimest kohe riigiga, siis on viha riigi vastu juba tema maksa asunud hävitama. Mida rohkem on inimesi, keda te halbadeks peate, seda rohkem on Teie maksas halba, sest ainult inimesed moodustavad riigi.

Mõelge hästi oma suhtumise üle riiki. Tõmmake paralleele oma tervisega. Mõelge oma tutvusringkonna haiguste peale - Te ju teate nende inimeste

mõttelaadi. Praegu on kogu maailmas palju erakordselt raskeid haigusi, aga seda me ei näe, sellepärast peame oma maa probleemide süüdlaseks riiki. Riik võib olla ükskõik missugune, aga *minu viha riigi vastu on minus ja hävitab mind täpselt samapalju, kui mina tahan seda riiki hävitada.*

Riik ei saa muutuda paremaks, kui temalt ainult tahetakse ilma midagi vastu andmata. Kui mina *tahan,* et minu riik muutuks olematuks, siis muutub minu maks olematuks. Koos maksaga ka keha, et üks riigihävitaja oleks ilmas vähem. **Riiki ei tohi hävitada, riiki on vaja muuta.** Kui inimene ise muutub, siis muutub tema jaoks ka riik.

Kui inimene kardab riigi pärast, siis tema maks väheneb.

Kui inimene on riigi peale vihane, siis tema maks suureneb.

Hirmunud inimene kardab riigi pärast, sest riigi heaolust sõltub tema enda heaolu. Hirm sunnib nägema kõike, mis ohustab riiki. Kui *tahtmine hea inimene olla ei luba* oma sappi riigi hävitamise ja riigikodanike alandamise pärast välja elada, siis maks haigestub. *Sapiteed kitsenevad, kui inimene ei taha sappi välja lasta,* ja sapp on sunnitud verre minema. Tal pole muud valikut. Enda alandatus tõmbab teiste alandatust ligi ja sellest saab kokku põletik.

Riigis ei muutu sellest midagi, *aga hirmudes inimene jääb riigi olukorrast veel rohkem sõltuvusse,* sest ta kardab riigi pärast veel rohkem. Mida hullemini kardab, seda tihedam on maksas tekkinud *sidekude, mis muudab sapiteed veel kitsamaks.* Riigi käekäigu pärast muretseva inimese maks võib olla täpselt samasugune kui riik ja võib juhtuda, et riik annab inimesele uue maksa. **Vastastikune hoolimine muutus hoolitsemiseks.**

Kui inimene mõtleb vanaviisi edasi, siis ei kesta ka see maks pikalt. Siirdatud maksa tekib täpselt samasugune haigus, mille pärast oma maks osutus kõlbmatuks. Kellel hirm riigi pärast muutub vihaks riigi vastu, see saab risti vastupidised haigused ja sellele riik ei paku uut maksa. Ja õigesti teeb, sest see inimene ei võta uut maksa vastu.

Maks või ükskõik, missugune organ, ei ole lihatükk, mida ühest kõhust teise tõstetakse. Maksal on samuti teadvus, mis tajub, kuidas temasse kui riigi sümbolisse suhtutakse. Kui inimene seda ei tea, siis maks õpetab. Uus maks ei haigestu kohe ainult siis, kui maksa doonor on olnud maksa saajast tugevam isiksus. Sel juhul muutub uue maksaga inimese iseloom. Võib tundmatuseni muutuda, nii et ta ei sobi enam sellesse perekonda. Eriti kui perekond on riigivaenulik.

Kui keegi teeb meile liiga, siis ootame riigilt abi. Kui riik kohe ei jookse appi, siis oleme pahased. Kui ütlen maksahaigele, et maks tähendab riiki, siis eitatakse viha riigi vastu. Kui ütlen, et Te vihkate ebaõiglust, siis tuleb sageli kirglikult jaatav vastus. Inimene ei saa aru, et ta **samastab riiki ja ebaõiglust.** Riik on tema jaoks seaduste tegija, kes peaks oma kodanike heaolu tagama. Kui ta ei taga, siis ta on ebaõiglane. Kartes veel hullemat, püütakse riiki mitte vihata, aga ebaõiglust ei saa vihkamata jätta. Hirmust riigi ees ei juleta protestima hakata ja kurbus oma abituse pärast suureneb veelgi. Hirm, et iseenda vead ja eksimused ilmsiks tulevad, surub ka protesti varjule. Nii vaevab abitu inimese meeli järjest enam võimetu viha ehk kurbus.

Maks on viha ja raevu keskus. Kõik väikesed vihad algavad abitusest oma probleeme lahendada. Kuna kurbus on vedelike kogunemine ja turse, siis maks tursub. Tahtes oma ebaõiglusega seotud haletsusväärset olukorda varjata, tahaks inimene nagu oma esiletükkivat maksa sisse tõmbamisega varjata, käed kõhu peal risti küürus olles teda mitte näidata. Mõlemad asendid on tähelepanu endale tõmbavad. Uhkus ei luba seda.

Uhkus lööb, hambad ristis, selja sirgeks ja ei saa aru, miks tekib seljalihastesse vaevav ja valutav pinge. Tahaks istuda ja ennast lõssi lasta, siis on kergem hingata. Lasebki. Ongi kergem. Selline probleemi lahendus muutub harjumuseks ja liikumine muutub paigalistumiseks ja järjest rohkem mugavasse nurka pugemiseks.

Kõik tundub nii korras olevat. Kurbi mõtteid heietades ei märgata oma ohkamisi, mis annavad süütunnetest märku. Kodused märkavad, aga kui küsivad, siis saavad vastuseks, et kõik on korras. Ainult et selle üleüldise ebaõigluse pärast on mure. Nii saab kurbus mureks surutud. Turse maksas muutub tihedamaks. Kõik ainult sellepärast, et inimene ootab, et õiglus tuleb ja lööb korra majja. Kuna Jumalariigis valitseb õiglus, siis keegi, enne kui mina kõva häälega kaeblema ei hakka, ei tule õiglust minu eest jalule seadma. Mida solvunum on inimene, et tema haigust terveks ei ravita, seda haigem on maks. Mida haigem on maks, seda võimatum on teda ükskõik mis haigusest terveks saada.

Kui Teie kõige suurem viha on ***kurbus ebaõigluse pärast***, siis ei saa Teile ***maksa tursest*** raskemat haigust tulla. Kui tunnistate oma kurbust, ei püüa temast üle olla, siis Te ei anna kivide tekkimiseks põhjust. Kui te ei oota kurbuse varjus vaikselt, hambad ristis, ebaõigluse või riigi hävingut, siis pole põhjust ka vähi tekkimiseks. On ainult kurbust täis inimene, kes kannatab oma kurbusest punnis maksa pärast. Kui ta laseb kurbuse ebaõigluse pärast vabaks, siis kaob see kannatus.

Riigivõimust sõltuvusse sattumine tekitab **maksatsirroosi,** mille puhul maksa koed asenduvad sidekoega, millel puudub funktsioon. Kurbus riigivõimust sõltuvuses olemise pärast ehk oma riigi haletsemine koguneb astsiidina kõhuõõnde. Kes armastab oma riiki haletsedes teda siiski, see võib ka maksatsirroosiga pikalt elada, kui arstid eemaldavad astsiidivedeliku.

Ameerikas ja Kanadas olles tegelesin haigetega, kellel oli minu imestuseks peaaegu kõigil üks või mitu korda erinevaid vähke kas ainult kirurgiliselt või ka kombineeritult keemiaga ja kiiritusega ravitud. Nende optimism oli võrreldes Eesti vähihaigetega üllatav. Küsisin endalt, miks meie vähihaiged saavad esimesest vähist metastaasid ja kolivad ruttu manalasse, aga nendel kõnniks vähk nagu mööda keha ringi ja metastaaside asemel tekivad uued vähivormid.

Nii, nagu kogu elu sõltub suhtumisest ja suhtlemisest, nii ka vähihaiguse puhul. Nemad usuvad arste ja meditsiini palju rohkem kui meie, seepärast võtavad nad arstide poolt antu vastu. Arstid on nii seal kui siin ühtviisi andjad. Kui arst ütleb ameeriklasele: sul on vaja stressikeskkonnast, mis sulle haiguse tekitas, kiiremas korras jalga lasta, siis ta ka läheb. Ameerika on suur ja lai, seepärast on tema teises otsas hoopis teistsugune elu ja haige ei suurenda tükk aega oma endisi stresse. Vaenlased jäid ju kaugele. Kui ta ise ja tema suhtumine ellu jäävad samaks, siis kordub kõik veidike teistsuguses variandis uuesti ja uus vähk ilmub päevavalgele.

Eesti inimene peab oma meditsiini kehvaks ja samastab arste kahjuks meditsiiniga. Kui ta otsustab suurte hirmudega kahevahel pendeldades siiski haigla kasuks, on ta oma aitajatele ikkagi lukus. Arst võib haige koha kirurgiliselt eemaldada, võib ka keemiaravi või kiiritust teha, aga raviefekt jääb oodatust väiksemaks ja kõrvalnähud osutuvad suuremaks. Kõiges selles on nii haigete kui ka arstide meelest süüdi riik. Vihahood, mis plahvatavad oma riigi vastu, panevad maksas metastaasid plahvatama, sest riik oleme meie ise. Kordan palju kordi öeldut: **minus olev viha on minu viha ja teeb haiget kõigepealt ja kõige rohkem mulle endale.**

Inimene tahab olla inimene ja nõuab, et riik võimaldaks talle seda. Ja kui riik pole teda inimeseks teinud, siis tal on õigus nõuda, sest ta teab oma õigusi. *Tore oleks, kui keegi peale inimese enese saaks inimese inimeseks teha.* **Tahtmatus olla selline inimene, nagu olen ja tahtmine pääseda muretuse maale, juhib inimese narkootikumide juurde.**

Narkomaanide seas leviv **kollatõbi** näitab, missugune sapp on inimestes suurte inimhulkade ehk riigi vastu. Kas riik saab paremaks muutuda? Ei saa,

kui me igaüks iseennast inimeseks ei tee. Enne, kui riigilt midagi nõuda, on vaja talle anda. Mida? Kõigepealt armastust, siis saame hetke olukorrast aru ja arvestame võimalustega. Väikeste võimalustega saab palju ära teha, kui on vaja teha. Kui me pole veel tegema hakanud, siis järelikult pole veel vaja - aeg pole küps.

Viha riigi ja ebaõigluse vastu võib plahvatada väga iseäralikul kombel. Näiteks üks naine haigestus kollatõppe siis, kui tema mees hakkas armukese külastamise eesmärgil kodust äraolekuid riigitööga põhjendama. Naine aimas ammu, et mehel on keegi, ja vaevas oma pead ja hinge kõigi asjaosaliste vigade otsimisega, tegemata endast erandit. Kahjuks ta süüdistas kõiki.

Maksa kogunenud ja väikeste vihahoogudena välja paiskuv viha jäi maksa kinni ja suurenes kriitiliseks siis, kui naine hakkas *mehe vale pärast* riiki vihkama. Inimesel võid näo täis sõimata, aga kus on see riik, kellel nägu täis sõimata? Et enda vihast riigi vastu lahti saada, peaks kõigil riigikodanikel näo täis sõimama, aga kuna see pole võimalik, siis vihkaja haigestub. Raev, mis ei leidnud väljapääsu, leidis sissepääsu.

Kättemaksuhimu plahvatamine riigi vastu tekitab **maksa verejookse**. Kui inimene tahab seltskonnale oma kättemaksuhimu demonstreerida, siis tekib vereeritus maksa pinnale. Maksa kapsli all asuvad **hematoomid ehk vanad verevalandused** ei kao enne, kui inimene ei lase oma kättemaksuhimu riigi vastu vabaks. Kuna viha sünnitab viha, siis tavaliselt tekib samasuguseid hematoome hoopis juurde.

Kelle kättemaksuhimu riigi vastu plahvatab, aga kes kardab seda välja näidata, selle hematoomid tekivad maksakoe sisse ja nende imendumine on seetõttu kergem. Sageli need kohad sidekoestuvad. See tähendab, et inimene jäi oma plahvatamise pärast riigist sõltuvusse. Eluliselt tähtsad on mõlemad, sest maks on elutähtis organ nagu riikki, ilma milleta me praegusel arenguastmel veel elada ei saa.

Kui soovite riigile avalikult halba, siis istute riigireetmise pärast vangis. Avalik pahasoovimine ehk paha väljendamine on juba pahategemine. Kui soovite talle sügaval südames halba, siis saate maksavähi. Vangla on vangla, mis sest, et üks on maine ja teine vaimne. Kas Teid vanglast vabaks lastakse, see sõltub Teie suhtumisest riiki. Kui Teid vabaks lasti, aga Teie oma pahasoovlikkust vabaks ei lase, siis kordub kõik uuesti, aga tunduvalt raskemal moel. Pahasoovlikkus riigi ühe kodaniku vastu võrdub pahasoovlikkusega maksa ühe raku vastu. Aga haigused hakkavadki ühest rakust pihta, samuti nagu kuriteodki algavad ühest pisikesest pahateost.

Maks asub **diafragma ehk vahelihase** all. Diafragmast ei tea Te tõenäoliselt peaaegu mitte midagi. Või kui, siis seda, et diafragma kramplikud kokkutõmbed annavad endast märku luksumisena. Seda, et diafragma on elutähtis organ, milleta ei saa elada samavõrd kui südameta, ei ole Te aimanudki. Maksa haigestumine on alati seotud diafragma stressidega ehk diafragma haigestumisega. Sellest järgmises peatükis.

Kõhunääre on isiksuseks olemise organ. Kui meil on usk oma ettevõtmistesse, siis me ei lase teistel ennast mõjutada ja siis on kõhunääre terve. Usk ja enesekindlus on vastandid, mis on ühe terviku kaks otsa. Kõhunäärmest oli seoses suhkruhaigusega eelmises raamatus pikk jutt.

Kõhunäärme sisenõre on insuliin, mis reguleerib suhkru ainevahetust ja mis eritub otse verre. Kõik kehasse manustatav magus on nagu väljastpoolt sisse toodav, hirmu tasakaalustav *julgus.* Mida vähem inimesel seda on, seda rohkem ta tahab. Tõeline julgus on vabalt liikuv energia. *Näilist julgust sööme iga päev suhkruga sisse.* Ühel hetkel see suhkur enam ei imendu ja ei jõua rakkudeni. Isegi rasvaks ei muutu, sest pole insuliini.

Insuliin on nagu valvur, kes aitab siis, kui inimene kasvõi vigu tehes enda elu *ise* elamisväärseks teeb. Niipea kui ta näeb, et *inimene, kes teistele head tehes endale head loodab saada, kaotab lootuse ja teeb käega lüües kannapöörde ja hakkab teiste käest enda elu elamisväärseks tegemist nõudma, siis ta enam ei aita.* Ongi tekkinud suhkruhaigus, et inimene mõistaks, et tõeliselt hea on see, mida inimene oma südamega suunates oma kätega teeb, mida inimene ise loob. *Teiste tegemiste ärategemine varjab enda taga alati tahtmist, et teised minu tegemised ära teeksid.* Teiste tegemiste ärategemine on nagu avanss, mida tulevikku silmas pidades makstakse. Mida rohkem teiste tegemistega tegeleme, seda lähemal on varjatud poole nähtavale tulek.

Hetkest, mil inimene hakkab teistelt* tänuvõlga *sisse nõudma, algab diabeet. Otsuse resoluutsusest sõltub, kas diabeedi algus on varjatult aeglane või eluohtlikult äge. Kui näiteks ema püüab tõestada, et ta on mehele hea naine, siis mees ei oska tema head näha ja ei oska seda ka *naisele meelepärasel moel* vastu võtta. Solvatus kasvab ühel hetkel kriitiliseks ja naine teeb otsustava kannapöörde: mina enam sinu pärast ei muretse. Sina mind ei armasta, ela kuidas tahad, aga pere eest pead sa hoolitsema. Endisest orjalikust armastuse ärateenijast on saanud oma õigust taga ajav käskija. Ühed halvad mõlemad. Vahe on ainult selles, et enne oli lapsel veres pidevalt magusa vaegus, nüüd on seda liiga palju. Enne ajas laps magusat kahe käega sisse, nüüd ei või enam üldse võtta.

Vaatasin ühe noormehe reageerimist tema vanemate kiitmisele, et ta on väikesest saadik üks tubli poiss olnud ja tundsin, et see suhtumine on takistuseks tema diabeedi paranemisel. Poisis oli iseenesestmõistetav uhkus, mis ütles: "*Ma võiksin olla paha nagu teised poisid, aga ma olen hea, nagu te tahtnud olete ja te olete mulle selle eest tänu võlgu.*" Ta vabandas viisakalt, kui ma vanematega tema haigusest rääkisin, kas ta ei võiks lahkuda, kuna tal on igav. Vanemad täiendasid iseenesestmõistetavusega, et tal on autos mingi arvutimäng, mis teda väga paelub.

Vaimustus omast lapsest oli nad pimedaks teinud ja nad ei näinud, et arvuti oli vahend, millega vanemate headuse eest pageda. Minu eest pages ta sellepärast, et mina olen tema meelest inimene, kes tahab temale, targale ja heale noormehele, selgeks teha, et ta on midagi valesti teinud. Sellega ei olnud ta nõus. Sellega, et tal on vaja endal oma tervise parandamiseks midagi teha, oli ta veel vähem nõus. Ütlesin: "*Palun, kui see on sulle tähtsam.*" Rõhutasin sõna "tähtsam". Ta läks ja muigas. Poiss läks ja vanemad pöördusid tähelepanu teritades minu poole, et kõigest, millest ma räägin, täpselt aru saada, et siis koju minnes *oma poja elu äraelamist jätkata.*

Kas saab see noormees diabeedist paraneda? Ei saa, sest põhjus on likvideerimata. Vanemad on *vajaduse omaenese elu vigu parandada* muutnud *tahtmiseks oma lapse elu parandada.*

Sellises headuse pimeduses mõista, mis on hea ja mis on paha, on väga raske. Pole kasu, kui vanemad vabastavad oma süütunnetest ajendatult stresse mehhaaniliselt, sest need stressid tulevad ikka ja jälle tagasi. Samaaegselt stresside vabastamisega oleks vaja ka füüsilisel tasandil, igapäevaelus midagi muuta. Kõik on ju alanud sellest, et vanemad püüdsid siis, kui omavahelised suhted kriisi jõudsid, oma kriisi varjamiseks teineteise eest, lapsele teineteise võidu oma headust tõestada. Laps sai, mis tahtis, aga ta ei õppinud saadut väärtustama. Kui laps ei loo oma pea ja kätega igal hetkel midagi, siis ta ei oska saadu väärtust hinnata. Ta lakkab olemast looja ja hakkab järjest enam kõike nõudma. Diabeet on sellise ellusuhtumise loomulik jätk.

Kui diabeedi olemust on tervele võimalik veel kuidagi selgitada, siis haigele peaaegu mitte, sest tema hirm süüdi olla on arusaamisele seina ette ehitanud. Igas selgitavas sõnas kuuleb ta süüdistamist ja see käib tema uhkuse pihta.

Haiget saanud uhkus ei lase enam mõelda ja nii ei saa suhkruhaige sõltumata vanusest aru, et tal *endal on vaja* oma stressidest aru saada. Tema jaoks olen mina süüdistaja.

Iseenda ja teiste tagaajamist osatakse juba halvaks pidada. Head inimesed püüavad sellest hoiduda. Nad teevad risti vastupidi: õpetavad - **ära tee palju, aga tee hästi**. Selline suhtumine on ***pinnas diabeedi tekkeks.*** Tee palju ja ära tee palju on ju ühe terviku kaks otsa. Vaja oleks enda käest küsida, kas seda tegemist on üldse tarvis. Diabeeti jääb inimene, kes on tulnud siia ilma, et teha pigem vähe, aga hästi. Ta valib endale samasuguste põhimõtetega vanemad, siis on lihtsam ühel teel käia.

"Ära teeb palju. aga tee hästi" põhimõte algab keelamisest. Pisikese hea keelamine, eesmärgiga saada suurt head, lõpeb kõhunäärme haigestumisega, sest kõhunääre ei talu keelamist. Kui väikesele lapsele, kes on harjunud kõike saama, keelab keegi mingit pisiasja, siis võib tema kõht paugupealt valutama hakata. Kui see juhtub mitu korda ja kui pannakse tähele, et see tekkis peale keelamist, siis laps saab riielda, sest kõhuvalujuttu peetakse oma tahtmiste saamise väljapressimiseks. Kui laps on haige, siis talle ju ei keelata. Tegelikult lapse kõht valutab tõesti, sest kõhunääre on väga valutundlik organ. See tähendab, et isiksus on kergelt haavatav.

Hea nimel keelamine ja käskimine on heade vanemate tunnus. Ega ma halba ei käsi teha, õigustatakse ennast. Nii hakkavad oma rolli ja ideaalidesse sisse elanud vanemad käskima ka seda teha, mida laps juba niigi teeb, ja lapses tekib protest. See protest võib väljenduda veel paremini tegemises. Peaasi, et ei teeks nii, nagu kästakse. Iseenda ületamine kasvab egoismiks – teadmiseks, et ma olen teistest parem. ***Isiksus on muutunud isekuseks*** ehk egoismiks ja täiuslikku isiksust väljendav terve kõhunääre ongi jäänud haigeks.

Näiliselt ideaalse loosungi "ära tee palju, tee hästi" järgi elavaid inimesi on järjest rohkem. *Kvaliteeti taga ajades unustatakse, et ka kvantiteedil on oma tähendus.* Nii unustatakse sünnitada teine, kolmas või neljas laps. Või unustatakse nende olemasolu ära. Ära unustatud lapsel veab, sest talle ei teki samasugust haigust kui õel või vennal. Kui ta ennast sellest häirida laseb, siis tal tekivad kahjuks teised haigused.

Kui Teil on põhimõte, ***parem vähem lapsi, aga olgu nad hästi kasvatud,*** siis laske see vabaks, muidu tõmbate perele häda kaela. Elu ei luba ühe eesmärgi nimel teist ohvriks tuua. ***Last ei ole vaja isiksuseks kasvatada, teda on vaja lasta isiksusena kasvada ehk areneda.***

Igal inimesel on miski, mida ta oskab või mida ta ei oska. Elus on kõiki oskusi tarvis, seepärast on vaja ka neid, mida ei oska, oskama õppida. Paraku toimib materiaalse heaolu tõusu igatsemine vajadusele vastupidi. Lastes ja noortes, aga ka iseendas, arendatakse neid oskusi, millega saab teiste hulgast välja paista ja ei kulutata kallist aega eluks vajalike oskuste arendamisele. Inimene, kes midagi oskab, teeb ka teiste eest selle rõõmuga ära ja teised kiidavad. Ühel hetkel on sellel inimesel oma ühekülgsest arenemisest kõrini ja ta tahaks muud ka teha, aga ta ei oska. Alateadlikust vihast oma oskamatuse vastu paiskub välja oma probleemi tekitaja otsimine.

Süüdi on need, kellele ma oma aja ja jõu ära kulutasin. *Mina tegin teile, teie peate nüüd minule tegema!* Teine ja teised, kes on vaikselt oma naturaalmajapidamisega tegelenud ja oma kätetööst rõõmu tundnud, vaatavad mind kui kuutõbist. Nad pole palunud, et mina tuleksin nende tegemisi tegema – mina ise trügisin nende mängumaale. Nad oskavad seda ise ka, mida mina neile peale surusin, aga nad lasid mind seda teha, kuna mina nii väga tahtsin. Kui nad ka tulevad mind milleski aitama või minu tegemata töid tegema, siis ma ei ole selle üle õnnelik, sest mina ei saa sellest oskajamaks.

Teadke, et ükskõik missugusesse meeleheitesse Te oma silmade avanemise hetkel satute, vabastage kõigepealt oma meeleheidet ja kui olete rahunenud, siis alustage elu tänasest päevast uuesti. Te võite olla teistele orja mänginud ja teiste eest kõik ära teinud, aga see on vaid füüsiliselt tehtu, vaimselt tegite sedasama siiski ainult endale.

Kõhunäärme välisnõre on seedefermendid, mis erituvad sapiga segunedes, kaksteistsõrmiksoolde. Nad lõhustavad toidu algosakesteks nii *lõplikult ja täiuslikult*, et keha saab nad omastada, kui inimene ei takista seda protsessi. Kui inimene oskab ükskõik kelle käskimise või keelamise endast nii läbilasta, et see ei häiri teda. Julge ehk vajaduste järgi elav inimene võtab käsku ja keeldu kui hädapärast õpetust. Nagu Jumala kümmet käskugi.

Hirmudes ehk tahtmiste järgi elavale inimesele on käsk ja keeld sundimine, mis kutsub alati protesti esile. Isegi Jumala kümne käsu vastu protestitakse. Väikseimgi protest on kõigepealt iseenda lukkupanemine kui enesekaitse, edasi juba ligitükkijale vastuhakkamine. *Kelles on protest, sellele on ka toit ligitikkuja, mis sunnib endaga tegelema ehk ennast seedima. Olgu toit kuitahes vajalik, kõhunääre ei võta teda omaks.* See tähendab, ei anna tema lõhustamiseks fermente vajalikul hulgal välja.

Kui inimene tahab, et teda koheldakse inimlikult ja väärikalt, aga saab risti vastupidise kohtlemise osaliseks, siis tema kõhunääre haigestub. Mida suurem

on inimese uhkus, seda raskem on kõhunäärme haigus. Äkiline ja absoluutne protest kõige vastu tekitab olukorra, kus kõhunääre ei anna midagi välja. Tagajärjeks on **äge kõhunäärme põletik.** Kui seesama probleem jääb tulena tuha all kestma, siis hakkab sellele inimesele tarvitamiskõlbulike toiduainete nimekiri aina lühemaks jääma.

Kõhunäärme krooniline põletik valib toitu nii, nagu inimenegi endale talutavaid kaaslasi. Kui sellele inimesele ei meeldi enam keegi, siis ta peab ise siit ilmast ära minema, sest tema kõhunääre ei tööta enam üldse. Kui ta hakkab nendele mittemeeldivatele, kellest ta on endale vaenlased teinud on ja kelle *mõnitavaid solvanguid* ta on pidanud pidevalt alla neelama, halba soovima, siis tekib *vähk.* See ei võimalda kõhunäärmel varsti enam üldse tööd teha.

Lühidalt. Magu ja kõhunääre on kaksteistsõrmiksoole abil omavahel otseühenduses. Inimene kui isik ja inimene kui isiksus on teiste inimeste kaudu omavahel otseühenduses. Seda, mida isik annab teistele inimestele, annavad teised inimesed täiuslikumal kujul isiksusele.

Kõhunääre annab omakorda silmale nähtamatul kujul vere kaudu maole seda, mida magu vajab selleks, et elada ja oma tööd teha. Isiksus annab omakorda silmale nähtava tegevuse kaudu isikule seda silmale nähtamatut, mida isik vajab, et elada ja tööd teha. Teised inimesed on seega minu terveks ehk õnnelikuks olemise hädatarvilik osa ja see, kuidas mina nendesse suhtun, määrab minu olemise ehk elu või surma.

Suurem osa inimesi on hea ja halva vahel pendeldajad. Täpselt nii, nagu nad tahavad head ja tormavad selle järele või protestivad halva vastu ja jooksevad lausa selle eest ära, nii erituvad seedefermendid, et kõik hea endale saada ja kõik halb eemale lükata. Igal toiduainel on oma energiabukett, igal toitainel oma. Lugematu arv toiduaineid sisaldab kõiki kolme toitainet: valke, rasvu ja süsivesikuid. Neid võib omakorda jagada taimseteks ja loomseteks.

Üks toit võib inimesele alguses mitte meeldida, sundolukorras söömine tekitab protesti, mis viib selleni, et inimene ei taha sellest enam midagi kuuldagi. Nii tekib lõplik protest ühe energia vastu. Seda nimetatakse allergiaks. Samasuguse energiaga toitainet on paljudes toiduainetes. Kui alguses need toidud ei meeldinud, siis hiljem ei taha neid nähagi, lõpuks tahaks need olematuks teha, sest neid on vaja süüa, aga inimene on neile eluohtlikult allergiline. Keegi ei oska näha, et toidu mittemeeldimine on alguse saanud näiteks sellest, et inimesele ei meeldi, et teda niimoodi käsutatakse. Sellel ei ole algselt toiduga mitte mingisugust seost.

Toiduallergia on suur probleem. Valke, rasvu ja süsivesikuid saab hinge sees hoidmiseks üksteisega asendada, aga vitamiinide ja mineraalidega on asi keerulisem. Kaasaegne teadus oskaks igale inimesele vajalike ainete päevaratsiooni välja arvestada. Näiteks Teie olete täiskasvanud, keskmist kasvu, sale, füüsilise töö tegija. Teile kulub päevas üks tablett valku, kaks tabletti rasvu ja poolteist tabletti süsivesikuid, vitamiinid ja mineraalid veel eraldi. Kokku tuleks umbes viiskümmend tabletti.

Mina olen täiskasvanud, keskmist kasvu, tublisti ülekaaluline ja tööd, mida ma teen ei peeta teadlaste arvates tööks. Minule on vaja üks tablett valku, pool tabletti rasvu, veerand tabletti süsivesikuid, lisaks ülimalt täpselt väljaarvestatud kogus vitamiine ja mineraale. Kokku tublisti vähem tablette, sest mul peab olema ka korraliku inimese välimus. Kõik on nii, nagu õnnelikuks saamiseks kulub, aga mina sureksin kindlasti kohe ära. Teie võibolla vireleksite veel natuke. Miks?

Sest elu ei koosne ainult materiaalsest poolest. Keha on ehitis, mille võime otsekui klotsidest kokku laduda küll, kui teame täpselt, kuhu mida panema peab. Selle teadmise annab teadus. Kui me ei arvesta nähtamatust, mis puhub sellele kehale eluvaimu sisse, siis pole teadmistest kasu. Teaduse ja teadmiste kasvuga kasvab ühekülgne materiaalne ehk tarbijalik suhtumine ellu. Kui analüüs näitab, et inimesel on mingit ainet puudu, siis on toit süüdi, olgugi, et toit on põhiliselt samasugune, nagu alati on olnud.

Kui mina olin 1980. aastal haige ja analüüsid näitasid, kui palju oli mul kõike puudu, siis ma keerutasin nimetissõrme meelekohal, et aidata kolleegidel mõista, kus mul kõige rohkem puudu oli. Nad hakkasid kollektiivselt kätega vehkima: "*Mis Te nüüd, mis Te nüüd! Seal on Teil kõik korras.*" Kuigi mulle pandi lõpuks infarktieelse seisundi diagnoos, tundsin ma ikkagi, et mul on peas midagi puudu. Nagu arvata võite, oligi. Puudu oli oskus iseendast lugu pidada. Kuidas saab inimene iseendaks jääda, kui ta ennast ei armasta? Kuidas saab ta terve olla? Kuidas saab ta olemas olla, kui ta annab ennast kõigile ära, küsimata, kas teistele on seda tarvis?

Tarkus taandab vaimsed puudujäägid füüsilisteks. Töö iseendaga asendatakse tööga teistega. Mida rohkem seda tehakse, seda enam on vaja puudujääke likvideerida. Nii on leiutatud **toidulisandid,** mis on iseenesest head asjad, aga kui neid tunnetada, siis tõusevad juuksed peas püsti. Kui nende koostist arukalt lugeda, siis juuksed jäävadki püsti.

Nii palju head ühes purgis ei saa hea olla. Nii palju head kui purgi peal kirjas, ei tohi ükski inimene tarbida - see *hävitab keha tundlikkuse vajaliku ja*

mittevajaliku suhtes! Vajalik toitaine, mida keha hetkel ei vaja, võib niimoodi kahjulikuks osutuda. Kui inimene ei taha hingeliselt mõnda asja vastu võtta, sest ei salli seda, kuidas ta siis selle purgist võttes kehaomaseks teeb? Te võite küsida, et miks neid toidulisandeid siis tehakse, kui nad ei aita?

Kõike siin maailmas tehakse *heal eesmärgil.* Kui keegi on enda täielikult ära kulutanud – kas näljutanud või on haigus temaga oma töö teinud - siis talle on nad niikaua vajalikud, et jalgele tõusta. Kui ta neisse usub, siis on efekt eriti hea. Füüsiline keha saab puuduvad ained. Kui inimene sai oma kriisi jõudmise põhjustest aru, siis on ta ka oma vaimse puudujäägi likvideerinud. Kui ei saanud, siis peab heale aina rohkem head juurde lisama, kuni tekib parandamatu haigus. Haigus tekib sellest, et kehas on liiga palju saasta. Heaoluriikide inimesed söövad ainult kõige paremat, lisavad juurde samuti kõige paremat, ainult et keegi ei mõtle, kust ja kuidas kehasse niipalju saasta koguneb.

Kokkuvõtvalt soovitaksin välise hea armastajatele raha raiskamise asemel ilusa välimusega toidulisanditele näha veidikene vaeva lihtsa toidu garneerimisega. Nii suhtute toidusse paremini ja võtate ta vastu. Veel parem oleks peenra pealt võetud toiduainetest ise endale toit keeta. Kõige parem oleks toitu oma kätega kasvatada. Kui kõike pole võimalik, siis maitsetaimi akna peal potis on ikka võimalik. Kui seda pole ka võimalik, siis kuivatatud, külmutatud ja konserveeritud *kodumaiseid* taimi ja aiavilju on ikka võimalik soetada.

Arukamad inimesed on hakanud õnneks kodumaist turgu väärtustama. Aga hirmunud inimesed ei näe veel kodumaa krobelise koore all väärtuslikku sisu ega märka välismaa välise hea taga varjatud halba. Täpselt samuti raiskab kõhunääre fermente kehale mittevajalike ainete, näiteks säilitusainete ja muu keemia lõhustamise ja kehaomaseks muutmise peale. Paraku pole neid võimalik kehaomaseks teha.

Säilitusained on heal eesmärgil välja mõeldud, aga et nendega liialdatakse, see on iseasi. Neid ainult manades ja materdades ei jõua me kuhugi. Õppigem neid tundma, vältima, aga ka endast välja juhtima. Kuidas? Katsuge tunnetada, missugust energiat nad sisaldavad ja laske see energia vabadusse, siis väljub ka keemia. Kui arvate, et ei oska, siis vähemalt tehke vangikongi uks lahti ja öelge säilitusainetele: "*Te olete vabad!*"

Kas Te tahaksite, et elu oleks igavene? Kui vastasite jaatavalt, siis mõtlesite füüsilist elu. Kui vastasite eitavalt, siis mõtlesite ka füüsilist elu. Kui ilma mõtlemata vastasite, siis tegelikult vastas Teie alateadvus. Nii, kuidas Te olete elust arusaamisele jõudnud, nii ta vastab. *Tahtmine, et elu oleks igavene* on

välja mõelnud mumifitseerimise. Säilitusainetes ongi mumifitseerimise energia. Kelles on ülisuur tahtmine olla igavene, sellele jäävad säilitusained sisse ja balsameerivad ta tasapisi nii ära, et tema keha jääb maamulda muumiaks. Ussid, bakterid ja seened muudaksid sureliku keha mullaks, aga lagunemata laip on ohtlik saastaja.

Antioksüdandid peaksid selle vea parandama, aga nad on nõrgemad kui inimese tahe. Ma ei saa eitada, et antioksüdandid on head asjad, aga jälle ainult hetkeolukorra parandamiseks. Nad on hea veel paremaks tegijad. Aga mis tuleb pärast tõusu? Langus, eks ole? Varsti mõeldakse välja antioksüdantide antiained ja jälle peab keha selle keemia ära kannatama. Meeleparandus võimaldaks sellise raharaiskamise ja iseenda hävitamise lõpetada.

Antioksüdandid on vitamiinid, mis tugevdavad immuunsüsteemi ja peaksid vältima vähi teket. Nad peaksid võitlema rakke ründavate mürgiste ühenditega, mida nimetatakse vabadeks radikaalideks. *Kõige tugevamateks antioksüdantideks peetakse C- ja E-vitamiini ning beetakarotiini.* Muide, **vitamiinide antiained on säilitusained.** Järeldus tehke ise.

Kogu maailmas reklaamitakse suhkruasendajaid, mis on meditsiiniliselt kontrollitud ja heaks kiidetud. Kalorite ja kaunite kehavormide koha pealt vaadatuna on nad head, kuigi mitte nii head, kui arvatakse. Muus mõttes on nad lausa ohtlikud. Mida see tähendab?

Suhkruasendajad tekitavad verekapillaaride seinte verega imbibeerumise ehk verega läbi imbumise. Selle tagajärjel kapillaari sein hävineb nagu majavammist kahjustunud palk seinas. Mida peenem kapillaar, seda kergemini ta hävineb. Kuna silmade, neerude ja aju veresooned on kõige õrnemad, siis nemad ka kahjustuvad vastavalt kõige sagedamini.

Suhkruhaigete veresooned on liigsest veresuhkrust niigi haprad, seepärast **ei tohiks suhkruhaiged suhkruasendajaid mitte mingil juhul tarvitada.** Suhkruhaigus ütleb inimesele: kui sa oled liiga magusat elu tahtnud ja sellest haigeks jäänud, siis paranda oma viga vähemalt sellega, et ei tee teda ennast teadlikult pettes veel magusamaks. Magus on magus ja teadus pole kõiki vere koostisosi veel avastanud.

Suhkruasendajates on kõikide murede äravõtmise energia. Tervete veresoonte seintes *on kõigile vajaduste järgi jaotamise energia.* Hirmunud inimese veresoonte seinad kardavad samamoodi kui inimene ise, et ei saa seda, mida on tarvis - ja ei saagi. Pange need energiad kokku ja püüdke tunnetada,

mis välja tuli. Häbi öelda, aga mina nägin, et kokku on see linnusõnniku energia. *Lind on muretuse energia.* Inimene ei ole lind ja linnusõnniku energiat pole tema kehasse ka vaja.

Mainisin, et **igal toiduainel on oma energia.** Ühe toidukorraga saame seda keerukama energiabuketi, mida mitmekesisem on toit. Mida rohkem loomset toitu, seda rohkem vangitsetud viha, mis tõstab sisemist plahvatusohtlikkust. Oskamatus keskenduda ehk pühenduda ainult toidule, tähendab toidu enda sisse kühveldamist, mis ei tähenda veel tema seedima hakkamist. Iga hunnik hakkab küll allapoole vajuma, aga ka hapnema ja mädanema.

Alandame oma tähelepanematusega toitu nagu meidki on tähelepanematusega alandatud. Märkamatult maksame toidule kätte. *Abitus alandada alandajat tekitabki raevupuhangu*, mis tekitab plahvatuse ja sapp paiskub välja. Nüüd saab vaoshoitud inimese toit seedima hakata. Eelnenud roiskumist see muidugi ei korva.

Selline toit läheb edasi peensoolde. **Peensool** näitab, kuidas inimene ema, naise ja naiselikesse töödesse suhtub. Naiselikke töid peetakse materiaalse maailma pisiasjadeks. Võib arvata, et niisuguse suhtumise on kujundanud mehed. Tegelikult on see naiste arvamus. Mida suuremaks emotsionaalsed ehk naiselikud tahtmised kasvavad, seda väetimad tunduvad naiselikeks töödeks nimetatud tööd. Põlgus elu pisiasjade vastu võib lapsel juba emaihust kaasas olla.

Naiselike tööde eitamine, naeruvääristamine, ebavajalikeks pidamine on seesama, mis ***peensoole eitamine, naeruvääristamine, ebavajalikuks pidamine.*** Tekkivad haigused väljendavad seda mõttelaadi.

Peensoolest peaks algama imendumine ehk kõige vajaliku vastu võtmine. Kellel on ülisuur tahtmine teha midagi suurt, võimast, igavest, nii et ei tahaks pisiasju üldse näha, selle seedimise raskuspunk koondub peensoolde. Kui ta ei taha, et pisiasjad tõmbaksid tema tähelepanu endale, teda üldse ei häiriks, siis ta ei taha tegelikult, et tegemata pisiasjad tekitaksid talle süütundeid. See mittetahtmine ehk tahtmine pisikestest häirivatest asjaoludest lahti saada võib kõige ilusamal, suurest tööst vaimustumise hetkel, tekitada ägeda peensoole tüüpi kõhulahtisuse.

Kui tahtmatus tähtsusetuid töid näha on tagasihoidlikum, siis ei teki kõhulahtisust. Tekib sellise suhtumise varjatum tulemus. Rahvasuu väljendab seda sõnadega **"nälg võtab silmanägemise ära".** Niisiis: kui inimene tahab

ainult suurt ja ilusat, siis tema peensool ei võta toidust vastu neid aineid, mida on silmadele lähedale nägemiseks vaja. Kaugele ja suuri asju võib ta imehästi näha. Kui kasvab tahtmine ainult suure ja ainult ilusa järele, siis muutub endine suur ja ilus vähem suureks ja ilusaks. See tähendab, et seda, mida inimene enne nägi, nüüd ta enam ei näe. Kokkuvõttes nägemine halveneb.

Saamahimu iseärasusi ja neile vastavaid haigusi on erinevaid. Kui saamahimu kasvab kasuahnuseks, siis mida suurem on inimese tahtmine saada midagi võimalikult kiiresti, võimalikult palju, võimalikult head, seda rohkem jäävad peensoolde imendumiseks ainult riismed. Tegevuseta peensool hakkab iseendast toituma nagu naine, kellel ei ole midagi teha. Naisel, kes ei salli jõudeolekut ja iseenda imetlemist, haigestub peensool. See tähendab, et kui naine otsib ainult materiaalselt tasandilt õnne, siis tal on vaja tegevust otsida, olgu see või iseendaga tegelemine.

Naine, kes on õnnelik, et saab midagi, ei jäta saadut ainult endale. Ta on õnnelik, et saab selle edasi anda. Naine on suure vaimse maailma looja, tema füüsiline maailm algab pisiasjadest. Kui ta on kodutööde tegemisest õnnelik, siis on tema peensool terve. Kui ta räägib, kuidas talle meeldib kodus toimetada, aga endal on koduabiline, siis ta valetab ja tema peensooles on varjatud haigus. Naine, kes töötab ja kirub oma naiseelu, käib kindlasti käega kõhtu kinni hoides.

Naine, kes ei usalda meest ega mehe tegemisi ja kes trügib seepärast meeste mängumaale, ei anna mehele mehe osa ei tegemistes ega tulemustes. Ta teeb samuti oma peensoole haigeks, sest tal jäävad naisetööd tegemata. Kui naine teeb mehe tööd, sest praegu pole teisiti kuidagi võimalik ja *ei tee teiste tegemata tööde pärast endale probleeme*, siis tema sooled on terved.

Naiselik saamahimu, mis on kasvanud suurte asjade saamiseks, pidurdab toidu edasiliikumist. Pärast sööki tekkiv ülakõhu ja naba ümbruse pundunud vaevav olek väljendab sellist mõtteviisi. Tahan kõike endale saada, sest teisi ei saa usaldada, tahan kõigega ise hakkama saada, ei taha teistelt abi paluda, viib naise meeleheitele.kui ta tõdeb, et ei suuda ise hakkama saada. Meeleheide oma naiselikust abitusest paiskab peensoole tüüpi kõhulahtisusena kõik ruttu peale sööki välja, aga punnis tunne jääb ikkagi. See on *kurbus sellepärast, et kõik kukkus välja risti vastupidi vajadusele.*

Imendumine on aeganõudev protsess. Nagu te teate, halval on kiiremad jalad. Nii viskab selline kõhulahtisus kehale vajalikud ained välja, aga mittevajalikud jäävad soole limaskesta ärritama. Laske oma *täispuhutuse tunne*

vabaks, siis vajub kõht kokku nagu õhupall, ilma et erituks röhitisi või kõhugaase. See oli Teie *ennasttäis olek*, mis vabanes. Lühemalt öeldes: uhkus.

Kui inimeses on teadmine, et tema peab olema igas pisiasjas esimene ja viimane ja et keegi teine ei hooli neist asjust nagunii, siis ta topib oma nina kõikjale. Ta ei saa aru kui talle otse näkku ei öelda, et aitab küll. Hirmunud ägedusega elamine on traagiline elamine.

Traagika on liialdamine ehk sääsest elavandi tegemine ehk pisiasjast maailmaprobleemi tekitamine. Traagikat on erinevat, aga **tööde ja tegemistega seotud traagika elab peensooles**, sest peensool väljendab suhtumist pisikestesse ehk naiselikesse töötegemistesse ja kõik peensoole häired või haigused on paratamatult seotud ka naiseliku traagikaga, millest lugege edaspidi peatükist "Süütunne – taassünni põhjus."

Lühidalt: traagika väljendab ennast äkilisuse, higistamise ja üliemotsionaalsete sõnadena: *"Issand Jumal, mis nüüd saab!" või: "Issand Jumal, mis nüüd saab kui ei saa!"*

Kuna traagika väljendub higistamisena, siis **peensoole higistamine** väljendub *kõhulahtisusena*. Traagika iseärasustele vastavad higierituse iseärasused. Vahel muutub nahk ootamatult üleni ainult niiskeks, aga vahel jookseb mõnest kohast lausa sorinal. See tähendab, et kui tööde ja tegemistega seotud traagikat hoitakse vaos, siis on sool ainult niiske ja soolesisu võib olla ainult veidi vedelam, kui soolte valulik või valutu spasm kiirustab soolt tühjendama. Kui peast käib välguna läbi mõte: *"Issand Jumal, mis ma tegin!"* või: *"Issand Jumal, mis ta tegemata unustasin!"* siis käib kõhust läbi samasugune välk ja kõht on momentaalselt lahti kui vesi. Kõht on lahti niikaua, kuni traagiline suhtumine kestab.

Traagika kordumine tekitab tragöödia. Iga haigus on omamoodi tragöödia. Kui traagika on nagu äkiline hirmusööst, millele järgneb ebasoovitu aktiivne endast eemale või väljapaiskamine, siis tragöödia on ootamatu sattumine väljapääsmatusse olukorda, mida pole inimese meelest võimalik lahendada.

Traagika on rabelemine, tragöödia on paigalseis. Kõige raskem paigalseisu haigus on vähktõbi. Tööde ja tegemistega seotud tragöödia väljendab ennast ägamisena: *"Lõpp! Täitsa lõpp! Mis ma nüüd peale hakkan? Kõik on läbi!"* Sellisel puhul hoiaks nagu keegi surna külma raudse käega kõhust kinni, nii et inimene võib hakata justkui mittemillestki kööksuma.

Peensoole elutegevuse ehk funktsiooni lühiajaline seiskumine tekitab iivelduse ja oksendamise, kui on hirm edasise elu ees ja tahtmine eilset tagasi saada. Iseenda kokkuvõtmine ja lootuse panemine tulevikule teades, et see on enesepettus, on tegelikult **enesepetlik töödega seotud tragöödia edasilükkamine homsele.** See tekitab sigmasoole pikenemise ja laienemise ehk *dolichosigma.*

Traagika energia teeb inimeses ***revolutsioonilist kihutustööd***, mis sunnib meeleheitlikult iga pisiasja pärast rabelema, jooksma, võitlema, uurima, õigust nõudma, see tähendab pisiasjast nii suurt kasvatama, et asju pole võimalik rahumeelselt lahendada. Traagika tekitab tunde, et kui nüüd midagi ette ei võta, siis juhtub midagi koledat ja seda koledat ennetades muutubki inimene revolutsionääriks. Kõigepealt omas kodus või ükskõik missuguses kollektiivis.

Üks naine, kellel opereeriti peensoole vähk, haaras selle jutu peale peast kinni ja karjatas: *"Issand Jumal, mu poeg ütleb ühtelugu: "Ema, sa oleksid pidanud sajandi alguse Venemaal sündima. Küll sa oleksid kaifi saanud."* Poeg ei suutnud pidevas revolutsioonilises situatsioonis elada. Ta vajas rahu - ja elusat ema. Pidage meeles, kui Teil on ükskõik mis haiguse pärast soolt opereeritud, siis ei tohi enam endale palju töid kuhjata. See tähendab, et õmblustega soole sisse ei tohi palju tööprobleeme toppida, sest õmblused ei pea vastu. Olete võibolla kogenud, et kui lähete verivorsti tegemisel hoogu, siis sool rebeneb ja teda pole mõtet õmmelda. Vorst tuleb selles kohas ära lõpetada ja uus vorst alustada. Kuna seedetraktis nii ei saa, siis hoidke oma töötegemisi sõlme, keerdu või kinni jooksmast.

Traagikaga kaasnevad pisarad ja hävitustöö. Meeleheites *tahetakse* kõigest *lahti saada.* See tähendab, et kui Te *tahate* pisaratest *kiiresti lahti saada*, siis Teie peensool teeb korraks nõrga või tugeva valuhoo, sõltuvalt sellest kui õelalt Te pisaratesse suhtute ja siis tuleb kõhulahtisuse hoog. Kui pärast potil istumist ei meenu enam sama probleem, siis selleks korraks ongi kõik. Kui meenub, siis ei olnud kõik.

Sallimatus tööde ja tegemiste pärast pisarate valamise vastu paneb teie peensoole pisaraid valama kohe, kui satute meeleheitesse selle tõttu, et ei suuda pisiasjade pärast nutjat vaigistada. Kuna keegi teine peale inimese enese seda nagunii ei suuda, siis parem vabastage oma traagika energia ja ta ei häiri Teid enam. Kui Te tahate oma ehmatust selle pärast, mida Te tegite või tegemata unustasite, varjata, siis soolestik koriseb ja teeb vaeva, aga välja midagi ei tule.

Mina ei saanud oma kõhulahtisustest enne kuidagi lahti, kui hakkasin traagikat vabastama. Panin kahe aasta vältel tähele, et kõht oli reeglina iga

tööpäeva õhtul lahti. See ei vaevanud mind, sest tegi olemise kergemaks. Kuna see ei ole normaalne, siis tahtsin tast *lahti saada.* Tööst vabadel päevadel oli seedimine täiesti korras. Minu traagika seisnes selles, et nähes inimeste probleeme, olin võimetu neid aitama. Nad ei osanud, ei suutnud või ei tahtnud oma probleeme tunnistada ja nad ei tahtnud ise enda heaks midagi *teha.* Mina pidin nende eest kõik *ära tegema* ja teadsin, mida selline *tegemine* minule teeb. Nad tahtsid terveks saada, sest nad olid harjunud kõike *saama,* enamik on seda veel nüüdki. Õudusega mõtlesin, *mis neist saab* kui ma neile nende probleeme selgeks *ei tee* ja *mis minust saab,* kui ma oma kohust ei täida.

Teadaolevaid stresse pidevalt vabastades sain ühel päeval aru, kui suur **religioosne hirm** minus ja kogu inimkonnas istub ja kui suurt viha see iseenda ja teiste vastu tekitab. See hävitab usu endasse, teistesse ja, mis kõige hullem – Jumalasse. Minu kõhulahtisus aitas mul viha vabastada ja usku säilitada. Usun, et läheb aega, palju läheb, tasapisi hakatakse mõistma, mida tähendavad stressid ja et nende vabastamisega ei saa keegi peale iseenda hakkama.

Jämesool saab oma osaga hakkama niisamuti, nagu mees saab oma mehelike töödega hakkama. Kes tööd armastab, see saab ka hakkama. Kes on paljusaamise lootuses palju või raske töö ette võtnud, see kardab ja vihkab oma tööd ning tal on jämesool kindlasti haige. Halb suhtumine isasse, mehesse ja mehelikesse töödesse teeb jämesoole haigeks nii meestel kui naistel. Lisaks mehelike tööde tegemisele väljendab jämesool ***tegemata tööde probleeme.***

Töö, mida tegema hakatakse on põhimõtteliselt alati tegemata töö. Vaadake ümberringi. Te näete, kui palju on laokil asju ehk tegemata töid. Väike osa on Teie oma, suurem osa teiste oma. ***Tegelikult on see kõik Teie oma kui Te selle enda jaoks probleemiks teete.*** *Armastusega:*

1. tegemata tööde tegemine
2. teiste poolt poolelijäetud tööde lõpetamine
3. poolelioleva töö teiste käest üle võtmine tagab jämesoole tervise.

Kuna enamik inimesi peab sellist tööd vähem või rohkem alandavaks, siis enamikul inimestest on jämesool vähem või rohkem põletikus. Väike varjatud põletik nagu *väike varjatud alandatus* jääb enamasti märkamata. See on pinnas raskemate haiguste arenemisele. Tuletage meelde, kuidas Te sisimas pahandate, kui näete midagi laokil, ripakil, risustatult, lõpetamata, olgugi, et kõrval on kõik kõige paremas korras.

Kui mõtlete, siis saate aru, et tegelikult ei ole ükski töö lõplik ja kõike pole korraga võimalik teha. Sellel, kes töö lõpetamata jättis, oli midagi tähtsamat teha. Isegi kui Te teate, et ei olnud, siis on see Teie meelest nii. Tema meelest

oli teisiti. Kui me vaevuksime mõtlema, miks üks asi on nii ja mitte teisiti, siis me saaksime aru, ja edaspidi arvestaksime olukorda.

Hirmudes inimene näeb alati kõigepealt teisi ja teiste tegemata töid, mõistmata, et tegelikult näeb ta teistes ainult iseennast ja suhtumine teistesse on suhtumine iseendasse. Kui ta tahab, et see töö oleks tehtud, siis ta solvub kindlasti, sest tema tahtmiste peale seda tööd keegi ära ei tee. Ta võib olla peremees, ülemus või ükskõik missugune suur või väike käskija, kellel on sõnaõigust või ei ole sõnaõigust käskida, aga ta ei ole tulemusega rahul. Nii et solvatus tegemata töödest koguneb jämesoolde nii ehk naa. Jämesool haigestub ja võib nii raskelt haigestuda, et võtab töövõime. Näiteks jämesoole krooniline põletik võib inimese invaliidistada.

Pidevate valudega ja ootamatute valuhoogudega, sees mürravate gaasidega ja nende kõige ebasobivamas kohas väljapaugatamisega, suvaliselt vahelduva kõhukinnisuse ja -lahtisusega on intelligentses keskkonnas võimatu tööd teha. Inimeses, kes on pidanud lapsest saadik ennast tööga tõestama, on traagiline teadmine, et ta peab tööd tegema ja et ta ei saa, ei suuda või arstid keelavad ja ta ei tohi seda tööd teha enne, kui on terveks saanud.

Peab ja ei tohi on ühe terviku – sundolukorra - kaks otsa. Haigusprotsessi võib hormoonidega maha suruda, jämesoole võib kirurgiliselt lühemaks lõigata, aga probleem jääb ja haigus ei kao kuhugi või muutub veel vihasemaks nagu haigegi, kes ei saanud kõigi nende kannatuste peale haigusest lahti. Kõige selle põhjuseks on oskamatus teistes iseennast nähes oma vigu parandama hakata.

Ennast töö kaudu tõestav inimene hakkab ennast alahindama juba mõtte peale, et ta ei oska nii, kui mõni teine. Tema *uhkus ei luba olla õpipoiss*, ta *tahab kohe olla kogenud vana kala.* Elu annab kõigile õpipoisiaastad, aga kes need ära põlgab, see klammerdub näiliselt kergesse ülemuse ametisse. Kui tal on veel haridus, mis annab talle õiguse ebaküpses vanuses ülemust mängida, siis see on tema tasapisi ligihiiliv õnnetus. Inimene saab, mida tahtes. Veel hullem on olukord, kus samasuguste arusaamadega inimene ei saa kohe seda, mida tahab.

Tarkusest ja haridusest ennast täis inimene on hinge põhjani solvatud, kui ta peab harimatute matsidega raha pärast, milleta ei saa elada, külg külje kõrval tööd tegema ja - mis kõige hullem – nägema oma käpardlikkust nende osavate käte kõrval. Pole ime kui sellises olukorras tahetakse haigeks jääda ja kui jäädakse, siis kardetakse terveks saada, sest siis peab jälle alandavasse

keskkonda tagasi minema. Mida kohusetundlikum on ennast ainult ülemusena aktsepteeriv inimene, seda rohkem ta ennast alahindab, kritiseerib, põlgab ja lausa vihkab ning vastavalt seda haigem on tema jämesool. Kui tahtmatus alandavasse olukorda sattuda on suurem tahtmisest terveks saada, siis inimene ei tervene.

Selliste stressidega inimene ootab alati, et keegi tema eest seisaks, õiguse jalule seaks, probleemi lahendaks. Tavaliselt teeb sedaema, sest alateadlik süü ükskõik kui vanaks saanud lapse ees, keda on ainult ilusaks eluks ette valmistatud, kaitseb niiviisi iseennast. Mida paremaks läheb elu, seda rohkem on emasid - aga ka isasid - kes arvavad, et elu peab olema hea ja et inimesel on õigus nõuda ainult head. Õigus on küll, aga tõde on see, et elus on hea ja halb teineteisest lahutamatud. Tahtes üht, saame ka teise.

Õigusenõudmine jõuab alati riigini. Riik on halb, kui inimene ei saa seda, mida ta tahab. Riiki väljendav organ on maks. Maks on tõepoolest halb, sest ta on täis viha, mida inimene riigi vastu tunneb ja enne kui inimene viha vabaks ei lase, ei saa ka tema jämesool paraneda. Nii õpetab maks inimest, et viha riigi vastu on viha iseenda vastu, sest riik oleme meie ise.

Kui saamahimu taga ajab, siis pole mõtlemiseks aega. Aina teeme ja teeme, et rohkem kasu saada. Jätame ühe töö pooleli ja haarame selle järele, mis tõotab suuremat tulu tuua, aga *lõpetamata töö stress* jääb hingele. Täpselt samuti jääb saast, nagu lõpetamata töö, jämesoolde. Mida kauem seisab, seda rohkem jääb igavesti seisma - jääb nagu ootavaks kivikujuks, kogudes lisaks veel paljude tegemata tööde mälestusmärke.

Kui hakkate endast nii *tehtud kui ka tegemata tööde* energiat vabastama, siis Teie jämesool teeb samuti: kõik, mis on kehale vajalik, see saab kehasse juhitud ja see, mis peab kui üleliigne otsemat teed prügimäele jõudma, see ka jõuab. *Mida rohkem inimene väidab, et tema teeb alati kõike õigesti, seda vähem tunnistab ta oma vigu kui saasta, sest ta kardab oma tõelist palet näidata ja tema jämesool käitub samuti - jätab saasta endasse.*

Jämesool on pikk ja lai. Ta koosneb ülenevast *käärsoolest, ristikäärsoolest ja alanevast käärsoolest. Tahan ülenduda, ei taha alanduda* – need on arusaamad, mis **üleneva käärsoole** haigeks teevad. Kes püüab hirme ületades ehk hirme alla surudes ülenduda, see ei saa, mida tahtis ja temal haigestub ülenev käärsool. Kes saab, mida tahab, ja peab seda nüüd enda ainuomandiks, see ei tarvitse taibatagi, et ta on enda ülendajasse klammerdunud. See on seesama, kui hoiaks ülenevast käärsoolest kinni laskmata soolel oma elu edasi elada. Ülenev käärsool haigestub.

Ristikäärsool väljendab saamahimu ja kasuahnuse probleeme. Mida suurem on tahtmine kõike seda, mida silm näeb ja kõrv kuuleb, saada, seda raskem haigus ristikäärsoolde koguneb kui inimene ei saa seda, mida tahab. Mida kiirem on tahtmine, seda kiiremini koguneb. Kui inimene oskaks endalt küsida: "*Kas mulle on seda vaja, mida ma praegu tahan?*" siis pooltel juhtudel ta rahuneks kohe, tundes, et seda polegi tarvis. Kes ei taha alanduda, see näeb kõikjal ja kõiges enda alandamist. Ta kogub, et rikkaks saada ja sellega *tõestada, et ta on midagi väärt*. Mida rohkem ta kogub, seda rohkem koguneb ka ristikäärsoolde.

Kellel ei õnnestu vaatamata suurele tahtmisele koguda, see hakkab rikkamate peale sügaval sisimas viha koguma. Tahan head muutub protestiks - ei tahagi! *Rikkal koguneb kõigepealt suur saast, millest tekib väike haigus, rikka vihkajale tekib juba väikesest saastast raske haigus.* Kui nad mõlemad vihkavad vaesust ja tahavad sellepärast rikkaks saada, siis nad mõlemad peavad ennast liiga vaeseks ja vihkavad seega iseennast. Haigus jõuab nobedalt, nagu tellimise peale, kohale.

Inimene, kes tunneb, et see töö on jäetud temale õnnistuseks, asub rõõmuga tööd tegema. Võibolla on temas *hirm alustada uut*, seepärast sobib teiste tööde lõpetamine talle suurepäraselt. Kui tema peaks midagi alustama, siis ta ei suudaks ja tema magu haigestuks. Sooled takkaotsa. Poolelioleva töö lõpetamise alustamine on rõõmuga alustamine, mis likvideerib ka potentsiaalse maohaiguse. Töö lõpetajat tunnustatakse. Kes peab sundkorras teiste tööd jätkama, see tunneb end alandatuna, teenijana, orjana. Ta võib töö lõpetada, aga seda ei märgata või märgatakse, aga keegi ei näita üles vaimustust. Nähakse tööd, aga mitte töö tegijat. See alandab ja solvab veelgi. Haigestub **alanev käärsool**.

Kes võtab liiga palju ette, seda häirivad enda lõpetamata tööd ja ta hakkab nägema, et teised jätaksid nagu kiusu pärast kõik talle teha. Ta arvab, et teised saavad teenimatult tulu. Kujuneb arvamus, et pätte ja kaabakaid, kellel pole millestki puudu, on järjest rohkem, aga tema peab rügama. Vargaid ja röövleid, kes röövivad paremad palad endale, sigineb ka järjest rohkem, aga tema, vaesekene, peab kannatama. *Sigmasool, mis väljendab suhtumist ebaausustesse, valetamisse, varastamisse, haigestub.*

Elu algab iseenesest. Inimene, kes petab ennast, näeb kõikjal petiseid ja ei märkagi, kuidas ise petiseks muutus. Kas suureks või väikeseks, see on iseasi. Mida suurem on *dolichosigma,* millest eespool tragöödia energiaga seoses juttu oli, seda suurem on enese ja teiste pettus. Hirm olla aus ehk hirm oma tööde

ja tegemistega seotud ebaõnnestumisi välja näidata, sunnib inimest oma lõpetamata töid võimalikult kaua varjama. Täpselt samuti jäävad sigmasse seisma roojamassid, millest toksilised ained kehasse tagasi imenduvad. Inimene, kes niigi kõhukinnisuse käes vaevleb, muutub veel mürgisemaks ja õelamaks.

Neid, kes sünnivad nii suure *dolichosigmaga*, et roojamassid ei saa sigmast edasi liikuda, opereeritakse. Neid, kellel on sünnist saadik samal põhjusel kõhukinnisused, mis põhjustavad suuri vaevusi, on rohkem. Uuringutel diagnoositakse *dolichosigma*. Mõnda opereeritakse, enamikku püütakse dieetide ja lahtistitega aidata. Neid, kellel on *dolichosigma*, aga kes püüavad ise oma kõhuga hakkama saada ja keda seepärast ei uurita, on kõige rohkem. Kõik need inimesed on valetamise ja varastamise suhtes hästi karmid. Kui nad teaksid, et sigmasoole suurus räägib eelmise elu valetamiste ja varastamiste suurusest, siis nad saaksid aru, et olles teiste valetamiste ja varastamiste suhtes karmid kohtunikud, on nad seda tegelikult otseselt enda suhtes.

Inimene, kes õpib aru saama, et valetamine tekib ummikseisust, aitab enda sigmasoolt puhastuda. Ummikseis selle tõttu, et ei või tõtt rääkida, peaks igale tänapäeva inimesele tuttav olema. Kes õpib aru saama, et varastamine on püüd ummikseisust lahti saada, see õpib ka valetamist, varastamist ja ummikseisu vabastama. Mida suurema tüki varasendale saab, seda suurem tükk liigset kude on tema sigmasoole seinas, kuni sool sulgub. Samamoodi kui vargus võib tekitada eluohtliku olukorra, võib soolesulgus kustutada eluküünla.

Sigmasool on sooletrakti eriline osa, mis toidab inimese vaimukeha elu ja surma energiaga. Haige sigmaga inimene räägib palju surmast, sest elu on tema jaoks üks suur vaevarikas suremine. Ta ei oska olla kalliskivilihvija, kellel on õnn vaadata tegemata või lõpetamata töödele kui lõpliku lihvita kalliskivile. Ta võiks anda neile viimase täiusliku lihvi, mis paneb kalliskivi elama. **Sigmasool väljendabki elu täiuslikuks lihvimise iseärasusi.** Kes elab *vajaduste* järgi, see seedib oma toidu täiuslikult ära nii, et *füüsiline keha* saab toitained, mineraalid ja vitamiinid, aga *vaimukeha* saab inimese tööst tõese informatsiooni.

Mao algusest sigmasoole lõpuni paikneb seedetrakt kõhuõõnes, mida seestpoolt vooderdab **kõhukelme** välimine leste. Kõhukoopa elundeid katab pealtpoolt kõhukelme seesmine leste. Kõhukelme on pidevalt niiske ja libe kelme, mis võimaldab kõhukoopa elunditel olla üksteise suhtes parasjagu

liikuvad ja kõhukoopas parasjagu paigal. Kõhukelme on samapalju tundlik kõige suhtes, mis temas asub, kui palju inimene on tundlik kõige suhtes, mis puutub otseselt või kaudselt tema töötegemisse. Kõhukelme on kaitsja. Mida rohkem inimene tahab oma tegemisi vihaga kaitsta, seda rohkem koguneb lisaks rasvikutele ka soolte ümber rasvpolster. Rasvikud on kõhukelme lestmete vahelised rasvakogumikud.

Keda häirib teiste huvi ja uudishimu, selle kõhukelme on sageli ärritunud ja annab valuga endast märku. Kes oma tööd tunneb, seda ei häiri teiste uudishimu. On inimesi, kes jagavad hea meelega oma kogemusi ja töövõtteid, õpetavad teisi pisiasjadeni ja ei häbene oma eksimusi. Nende kõhukelme on terve. Inimesed, kes ei tunne oma tööd täielikult, arvavad, et nad teavad oma tööst kõike. Nad kardavad konkurentsi ja tahavad ise alati parimad olla, seepärast kardavad nad oma töövõtete saladusi välja anda ja nende kõhukelme käitub täpselt samuti. Selline iseloomtorkab juba koolipõlves silma. Mõni tark laps haarab teiste tehtu järele kohe, kui endal on midagi ununenud, aga kui teine küsib tema vihikut samasugusesh hädas, siis ta ei anna kunagi. **Kadeduse kõht valutab, pidage meeles.**

Kes ise saab, aga teistele anda ei taha, selle kõhuõõnde koguneb liiga palju vedelikku, mis võib muutuda astsiidiks ehk veetõveks. Kes tunneb ennast vähe saamisest talumatult alandatuna, sellel tekib kõhukelme õõnde mäda, mis on alati mõne teise organi mädapõletikuga seotud. See tähendab, et inimesel, kes elab teise tarkusest ehk klammerdub teisesse ja ei saa sealt seda, mida tahab, haigestub vastav organ mädapõletikku. See ärritab kindlasti ka kõhukelmet. Näiteks **ussripik haigestub ummikseisust** ja kui inimene tunneb sellest talumatut häbi ja alandust, siis ussripik lõhkeb ja ongi **mädane kõhukelme põletik ehk peritoniit** käes. Kui kohe ei opereerita ja mäda ei eemaldata, siis tuleb surm.

Kõhukelme on organ, mis hoiab inimese töötegemise energiaid teatud mobiilsetes piirides. Ta varjab töötegemise köögipoolt, kui seda pole vaja näidata, mitte et seda ei tohiks näidata. Hirmunud inimene ei taha näidata ja on vihane, kui peab näitama. Suure viha kogunedes on ta sunnitud näitama. Operatsioon ongi oma töötegemise köögipoole näitamine arstile.

Kui jämesoolde kogutud ning alla surutud mittevajalikud ained, mida võiks mürkidega võrrelda, pannakse klistiiridega või lahtistitega liikuma, siis nad on nagu laviin, mis hakkas liikuma. Inimene ei istu teatavasti pidevalt klosetipotil ja tema põhitegevus ei ole pidevalt soolte tühjendamine. Enamik inimesi hoiab oma defekatsioonivajadust tagasi, kuni tähtsamad tegemised on tehtud. Kes seda ei suuda, sellel on häda ülemäära suur.

Tegelikult oleks vaja teha nii, nagu väikesed lapsed teevad - *mitte kiiresti, vaid kohe,* hoolimata sellest, mis teised arvavad. Täiskasvanutelgi oleks vaja teada, et pole tähtsamat tegemist kui soole ja põie tühjendamine kohe, kui need märku annavad. Mida rohkem viivitate, seda rohkem imenduvad mittevajalikud toksilised ühendid kehasse tagasi. Kes ei oska oma mürgiseid mõtteid vabastada, lasku vähemalt oma mürgiselt mõjuvad eritised vabadusse. Intelligentne ärakannatamine on oma kõige suuremate vajaduste keelamine ja kõige suurema kannatuse kasvatamine. *Raske haiguse puhul on soolte tühjendamine palju tähtsam kui söömine.*

Kellel on korrapärane päevaplaan, selle eritusorganid ei valmista ebameeldivaid üllatusi. Kindlatel kellaaegadel magamine ja söömine õpetab põie ja pärasoole tühjendamise refleksi juba alla aastasele lapsele nii selgeks, et laps hakkab seda ise vajama. Paarkümmend aastat tagasi peeti seda veel heaks, aga kuna taheti veel paremat, siis mindi rangusega liiale. Liialdajate lapsed ja lapselapsed hakkasid sündima ebanormaalselt pikkade ja laiade sigmadega. Nüüd on tehtud kannapööre. Potilkäimist ei tunnistata kui mingit eelajaloolist mahajäämust, sest nüüd on head mähkmed.

Mähkmed on tõesti suurepärased. Nad ei lase lapsele tekkida ebamugavat tunnetki oma märja või kakase pepu pärast. Ehk teisiti öeldes: nende mähkmete pärast ei saa laps sundida oma vanemaid endale korralikke reflekse õpetama. Mida suuremaks laps kasvab, seda rohkem hädas on terve pere, kus kontrollimatute refleksidega laps elab. See on liigse headuse tagajärg. Kallid vanemad! Kujutage endale ette, et Te ei tunne, kui põis või pärasool täis saavad. Tahaksite küll oma ihuhädad tualettruumis ära ajada, aga ei tunne häda teket. On ju hirmus? Elu on tsüklilisus ehk korrapärasus ja kord on vajalik. Tähtis on, et vajadust ei tehtaks kohustuseks.

Enamasti tehakse, ja veel nii äärmuslikult, et tekib sisuliselt risti vastupidine häda, mis väliselt on eelmisega samasugune. Kui vanemad on nii enda, teineteise kui ka teiste inimeste töö armutud aasijad, kui nende meelest ei ole miski nii, nagu peab, siis nad arvustavad ka last, ise seda märkamata. Lapse tehtud töö on tema mähkmete sees näha. Iga fuih-fuih hinnang sellele, on nagu hinnang lapse tehtud tööle. Kui Te arvate, et paaripäevane imik ei saa sellest aru, siis Te eksite. Teie olete see, kes millestki aru ei saa. Lapsesse tekib hirm oma tööd näidata ja see kujundab tema reflekse. Ta muutub varjajaks ja valetajaks.

Kuna põit ja soolt on vaja tühjendada, siis juhtub see ajal, kui kedagi ei ole nägemas. Võib riielda, häbistada, ka peksa anda, aga sellest läheb asi veel hullemaks. Vanemad, kes ise on kangekaelsed, arvavad, et laps näitab sellega

oma trotsi. Tegelikult on see pärasoole kramp, mis lõõgastub, kui lapse meeled on mingi paeluva tegevusega hõivatud ja keegi ei puuri teda oma hindava pilguga. Tahtmine suurest hirmust oma töö tulemus kuhugi peita või ära poetada tekitab analoogse soole tühjenemise. Lapse ravimine ei anna tulemusi kui vanemad ennast ei muuda. Aitab seegi, kui üks vanematest, soovitavalt ema, tegeleb meeleparandusega.

Pärasool väljendab suhtumist töö lõpetamisse. Kellel on juba ette arvamus, et nagunii sellest midagi head välja ei tule, sellel ei tulegi. Roojamassid tulevad küll suure hädaga välja, aga halvustav suhtumine jääb sisse ja häda läheb suuremaks. Hädas on nii see, kelle pärasool on kramplikult kitsas kui ka see, kelle pärasool ei pea kinni. Üks ei taha oma töö tulemust näha, sest kardab. Teine tahab nagu hirmsast asjast ruttu lahti saada. Mõlemad peavad oma tegemisi ja tulemusi halvaks. Haige pärasoolega inimeste jaoks on elu kurb ja lootusetu.

Kui töötegemine muutub elus kõige tähtsamaks, siis see segab ka armastamist. Naistest, kes lahendavad isegi seksimise ajal tööprobleeme, räägitakse mahlakaid anekdoote. Mehed, kes seksimise ajal telefoniga korraldusi annavad, pole samuti haruldased. Niisugusest seksist sündinud laps on väga tundlik kõige suhtes, mis puudutab tööd.

Sooletraktis elab *coli*-bakter, mille esinemissageduse järgi hinnatakse keskkonna puhtust. ***Coli*-bakteris** on *töösse suhtumise energia.* Kes suhtub töösse rahumeelselt, selle coli-bakter elab tasakaalukat elu, soodustab inimese seedimist ja B-grupi vitamiinide sünteesi. Kes hakkab tööga liialdama, selle coli-bakter hakkab patoloogiliselt paljunema ja fekaalidega erituma. Aga kes oma töö tulemust näidata kardab, selle *coli*-bakter peetub pärasooles, mille tulemusena tekib **pärasoole limaskesta põletik ehk proktiit.** Arsti, kes pärasoolte ravile on spetsialiseerunud, nimetatakse proktoloogiks.

Kui laps on tema enese meelest hästi tehtud töö eest karmilt karistada saanud, sest vanemal polnud parasjagu kedagi teist, kellele oma viha välja valada, siis võib ka täiskasvanud lapsel tekkida pärasoole ümbrusse **paraproktiit**. See on pärasoole kõrval tekkiv põletik, mis läheb tavaliselt mädaseks ja ei parane, kuna ta on pärasoolega imepeene kanali kaudu ühendatud ja saab pidevalt infitseeritud. Kes suhtub oma töö tulemuste hindamisse eriliselt valulikult, sellel hakkab kirurgiliselt eemaldatud paraproktiit korduma. Ikka nii, et kui inimene saab hingele haiget, siis saab ka pärasoolele.

Coli-bakter võib sattuda kõikjale nagu tööprobleemidki, hoia puhtust palju tahad. Tööga liialdab see, kes kardab, et teda ei armastata, ei hinnata. Tõesti, teda ei hakatagi hindama. See tähendab: hinnatakse madalalt. Mida rohkem püüate teistele tööga meeldida, seda rohkem Teie tööd aasitakse ja kritiseeritakse. Mida tundelisem olete, seda rohkem naerdakse ka Teie tundeid ja seda enam kibestute. *Kibestumine sellepärast, et töö tapab tundeelu, tekitab* ***coli*-bakterist põhjustatud põiepõletiku**.

Kelle seksuaalust võrreldakse nagu töötegemist ratsionaalselt ja loogiliselt kellegi teise parema omaga, kelle jaoks seks on kohustuslik töö, sellel tekib ***coli*-bakterist põhjustatud suguelundite põletik**, olgugi et *coli*-bakter seda tegelikult ei põhjustanud. Sellega kaasneb kindlasti ka **suguelundite seentõbi,** sest kohustuslik seksimine on armastuse, perekonna ja seksuaalelu häving.

Seen on hävingu energia, millest lugege pikemalt eelmistest ja järgmistest raamatutest. Mida rohkem seks inimest kiusab, seda rohkem seentõbi suguelundite sügelust põhjustab. Kiusamise energia tekitab sügelust. Pärasoole sügelemine, kui seal ussnugilisi ei ole, on samuti kohusetundlikust töö lõpetamisest tingitud. Lastel seda häda tavaliselt ei ole, sest nemad ei lõpeta tööd mitte kohusetundest vaid kohustusest, millega täiskasvanud neid sunnivad.

Päraku sügelemisega on hädas paljud. Kord sügeleb ja kord ei sügele, ikka vastavalt sellele, kuidas *kohusetunne inimest kiusab.* Kohusetunne sunnib iseennast ja vastumeelsus protestib iseenda vastu. Tulemuseks on seda julmem võitlus iseenda sees, mida suuremad on kohusetunne ja vastumeelsus. Lahinguväljaks on keha, mis kannatab. Iseenese *julm kohustamine* ehk sundimine tekitab **päraku fissuurid ehk lõhed**, mis teevad defekatsioonil hirmsat valu. Kui nad põletikku lähevad, siis on pidev põrgupiin. Turse, punetus, eritis, valu ja palavik pärakus ei lase istuda ega astuda.

Pärak räägib sellest, mis inimese töödest ja tegemistest välja tuleb. Päraku võib lõhki rebida *suur junn, mis väljendab inimese tahtmist pisiasjadega mitte uhkustada vaid teha midagi nii suurt, et kõik näeksid.* Näevadki. Kui inimene on oma tehtuga rahul, siis tema päraku rebenenud limaskest paraneb paari päeva jooksul. Kes *tahab*, et tema tegemistest tuleb midagi suurt välja, sellel ei tule midagi välja ja junn ei ole ka suur, aga päraku lõhed tekivad sellele vaatamata. *Pärakulõhede veritsemine* tekib siis, kui inimene tahab oma suurte ja ilusate eesmärkide saavutamise takistajale kätte maksta.

Mida suurem on häbi ebaõnnestumistest ja mida suurem on arvamine, et teised naeravad, seda tõsisem põletik lõhedesse tuleb. Kõige tagasihoidlikum

põletik on **haudumus**, aga ka temaga seotud kannatused ei ole sugugi mitte tagasihoidlikud. Haudumus tekib siis, kui inimene peab suuri ja ilusaid plaane, aga ise kardab, et neist ei tule midagi välja. Nii, nagu inimene mõtleb, nii tema meelest on ja nii ta ka teeb. Kui kardab, et ei tule välja, siis ei näita välja, see tähendab: ei tee oma plaani teoks. See tähendab: jätab plaani vabadusest ilma. See on sama kui ei anna ummuksis olevale asjale õhku. Tulemuseks on haudumine nii vaimses kui ka füüsilises mõttes.

Inimese kohta, kes püüab jätta endast tarka muljet, öeldakse lootusetult käega lüües, et ta istub seal ja *haudub mõtteid välja.* Kui püüate midagi *välja mõelda*, aga Teil *ei tule ega tule sellest midagi välja*, siis kipub Teie pärasoole ümbrus hauduma. See tähendab, et Te hävitate selle, mis õnnestuma on loodud, juba eos ära. Kui lasete oma mõtte vabaks, siis leiate lahenduse ja haudumus kaob ka ära. Ise kaob.

Väikestel lastel tekib haudumus ruttu. Tarvitseb kõht veidi lahti olla või natuke higistada - ja juba on kakaaugu ümbrus punane ja kohutavalt valulik. See tähendab, et vanemad on oma *lapse kasvatamise hindamisel väga tundlikud ehk valulikud.* Niigi ülipingsalt jälgides, mis kasvatustööst välja tuleb, on nad alandatud, kui midagi on veidi kehvasti välja tulnud. Kui laps natukenegi inetult käitub või haigestub, siis on *kasvatamine kehvasti õnnestunud.*

Vanema *alandustunne tekitab lapse haudumuse koldesse põletiku.* Püüdes oma viga veel suurema ülihoolitsusega parandada, vigastatakse lapselikult õrna veidi põletikus limaskesta ja tulemuseks võib olla antud piirkonna mädapõletik. Kui ülihoolitsemine tulemusi ei anna, siis on alandatus muutunud ju talumatuks. Talumatu alandatus tekitab mäda.

Tänapäeval on oma keha ja lapse keha eest hoolitsemiseks kõikvõimalikke vahendeid. Nii häid, et emad unustavad ära, et kõige õrnem vahend on ema käsi. Õpetasin üht ema, kelle pooleaastasel lapsel oli tekkimas paise päraku kõrvale, et ärgu kasutagu lapse pesemiseks muud, kui kraanivett ja oma kätt. Juba antibiootikumi süste saava lapse ema arvas, et ma pean lapse hooldust halvaks.

Ta hakkas ennast ja meditsiinitöötajaid kaitsma, et last on pidevalt puhastatud ainult õrna vati, tualettpaberi ja desinfitseerivate vahenditega. Kui ütlesin, et need head on liiga head, siis ta imestas, et kuidas ta lapse pepu muidu kakast puhtaks saab. Laps kakab ju kõhulahtisuse pärast iga paari tunni tagant. Peened kombed ei lubanud tal oma käega lapse kakat puudutada. Ta poleks

nagu kunagi omaenese vigastatud limaskesti käega pesnud, kui kõik muud vahendid tundusid liivapaberina karedad ja vigastavad. Lapse häda lahenes järgmiseks päevaks, sest ema lasi oma peenutsemise vabaks.

Pärak ja selle ümbruse limaskest võib haududa ka sellest, et pärak on kõvasti kokku kistud. ***Hirm näidata oma töö tulemusi*** teeb seda. Haudumus võib paraneda ainult sellest, et talle ***antakse õhku*** ja *hoitakse kuivana*. See tähendab: ***antakse vabadust*** ja *ei haletseta* ennast. Veel täpsemalt: antakse oma töö tulemus ja hirm vabaks ja ei kahetseta kui midagi ebaõnnestub. Kui tegemist on lapsega, siis ei tohi ka teda haletseda, ükskõik, kui raske haigus tal ka on.

Paljudel emadel on kombeks kahetseda, et ta selle lapse sünnitas. Eriti kui laps on sageli haige. Kahetsemine on märk, et laps pole armastusest sigitatud. Tema sünnitamiseks on olnud mingi muu põhjus. Laps, kes näeb või kuuleb ema mõtet, haigestub raskemini.

Kahetsemine ja mittekahetsemine on ühe terviku kaks otsa. Enne kui sellest aru sain, sattusin korduvalt seltskondadesse, kus mõni ema ei väsinud korduvalt rõhutamast, et tema ei kahetse selle lapse sünnitamist. Kuna juteldi laste kuuldes, siis märkasin, et nimetatud laps puges - erinevalt teistest lastest, kes omavahel edasi trallitasid - ema sülle ja hakkas nutma. Justkui põhjuseta. Mõni ema kommenteeris kuulajate rahustamiseks, et ta teeb alati nii, kui ma sellest räägin. Minu jaoks on selliste emade mõistmatus talumatu. Pange ennast sellise lapse olukorda ja Te saate minust aru. Mina samas olukorras tahaksin puuripandud metsloomana möirgama hakata. Tunda, et sinu olemasolu ei kahetseta, on väga valus.

Mingi teo kahetsemine tähendab enda sees oleval süütundel, nagu koogil panni peal, teise külje keeramist. ***Halb tegu on vaja hea teoga korvata ehk tasakaalustada***. Materiaalse halva teo korvamine algab siirast andekspalumisest kui oma vea tunnistamisest. See, kellele halva teo tegite, ei keedu nüüd teo ümbertegemisest. Ta tunneb, et Te jõudsite äratundmisele, mida tegite ja seepärast parandate vea.

Kahetsemine on teadmine, et ma tegin halvasti. See on teadaoleva fakti fikseerimine ja kommenteerimine, kuid mitte parandamine. See on mõistmine, millesse ei segata tundeid. Inimene võib oma kahetsustesse surra, kusjuures seda vaadatakse külma südamega pealt. Patukahetsejaid on alati nii vaadatud. Seevastu andekspalumine ja andeksandmine teeb igaühe südame soojaks ja võib isegi surija kui mitte enam füüsiliselt, siis hingeliselt nii terveks teha, et inimene saab puhta hingega surra.

Päraku bakteriaalne **põletik** räägib sellest, et inimene *süüdistab oma eesmärkide mittesaamise hädades teisi.* Kibestumise tõttu oma tegemiste tulemustest lisandub *seenpõletik.* Sellisel *oma sisimas* teistega võitlejal võib pärasool sageli või pidevalt haige olla. Vastavalt sellele, kas ta võitleb teistega sageli või pidevalt, aga vähki tal ei tarvitse tekkida. Kui ta teistega arvete klaarimise edasi lükkab, et teisele süü näkku paiskamise ajendit oodata, tegelikult selleks, et viha koguda, tekivad **päraku veenilaiendid**, mis halvendavad kudede verevarustust ja võimaldavad veel raskemate haiguste teket. Inimesel, kes kunagi tänast tööd homse varna ei viska, ei teki kunagi kuhugi veenilaiendeid.

Vähk võib tekkida ka " tühjale kohale", see tähendab: ilma et oleks olnud eelpool nimetatud haigusi. *Vähk tekib siis, kui inimene tahab kõigest nii üle olla, et suhtub põlgusega oma töö tulemustesse. Kui ta teeb näo, et tal on ükskõik, mis tema tööst välja tuleb.* Võite öelda, et see pole õige, sest pärasoole vähiga inimesed on väga töökad ja tublid. Teil on õigus. Ongi töökad ja tublid, aga hakkavad tööd naeruvääristavatele inimestele meeldimise nimel neile kaasa noogutama ja nende suhtumist töösse isegi kiitma. Tähendab: hakkavad ka omaenese tööd naeruvääristama. Tegelikult vihastavad teda kõik, kes töö tulemustest ei hooli, sest tööst sõltub tema elu.

Pärasoole ***ja päraku vähk saab alguse hirmust töötulemuse põlgajate ees.*** Selline inimene kardab hirmsasti, et tema töötulemuste kohta öeldakse midagi põlglikku ja seepärast öeldaksegi. Et teiste põlgust veidike vähendada ja mahendada, hakkab ta oma tööd silmakirjalikult alavääristama: *"Oh. mis tähtsust minu tööl on! Minust ei sõltu siin ilmas midagi."* Sellised ütlemised väljendavad inimese lootusetust ja kibestumist, mis tekitab paratamatult mõtte, miks mina pean tegema, kui teised ei tee. Ongi tekkinud põlgus oma töö vastu. Mida varjatumalt ta idaneb, seda varjatumalt areneb vähk. *Viha ja tahtmine tööpõlgureist lahti saada annab märku:* et lõpeta teiste ümbertegemine ja vaata endasse. Su keha vajab abi, praegu on veel võimalus aidata.

Huuled ja pärak ning suuõõs ja pärasool on ühe terviku kaks otsa. ***Kes esimese otsa hädadest järeldust ei tee, sellel peab tagumine ots haigeks jääma.*** Kes ei oska esimest otsa oma hüveks kasutada, kasutab üksnes oma kasuks, selle tagumine ots peab esimesele lõivu maksma. Tähtis on, mis suust sisse läheb ja mis pärakust välja tuleb. Vähem tähtsad pole suust välja ütlemata sõnad, mis teevad pärasoolde ja pärakusse pesa. Võite ise mõista, mis juhtub, kui ussisõnad ei tule suust välja. Seepärast õppige oma halba ehk hindavat suhtumist vabaks andma.

Fekaalid väljendavad töö tulemust. Kes ei vaata oma fekaale, see ei vaata samal põhjusel ka oma töö tulemust. Inimene, kes ei taha oma kehva töö tulemust näha, tuli kunagi mõttele teha vesiklosetid. Nüüd naeravad vesiklosettide kasutajad oma hunniku kohal kükitajat või kuivkäimla ebamugavusi ja ei saa aru, kuidas teistel seal pärasool haigeks ei jää. Teadke, et "teiste" pärasool on terve niikaua, kuni nad ei hakka mugavusi maailma tähtsaimaks asjaks pidama, niikaua kuni nad tänavad taevast, et sissetuleku ja väljamineku augud olemas on.

On üldtuntud tõde, et peldikukultuur on kõige tähtsam kultuur. Kultuurne võib olla vesiklosetiga, aga ka vesiklosetita. Kes tahab kultuurne olla, aga tegelikult ei ole, seda ei tee vesikloseti kasutamine kultuurseks. Mõiste "kultuur" väljendab inimese arengutasandit. Inimene on vaimne olend, kelle maine ***elu ja tegevus*** väljendub ***elutegevuse*** tulemuste ehk tagajärgedena. Keha elutegevuse tagajärg on roe, sõltumata inimese töö iseloomust. Kes ei häbene oma töö tulemust, selle roe tuleb nähtavale. Tasakaaluka inimese sooltrakt tühjeneb nagu kellavärk vastavalt looduse rütmidele, mida see inimene armastab ja arvestab. Ta ei vabasta midagi liiga vähe ega liiga palju. **Kes teeb kõike nii nagu vaja, selle sooltrakt teeb samuti kõike nagu vaja.**

Neid, kes häbenevad, on kahte sorti.

1. Kes *ennast süüdi tundes häbeneb*, see hoiab kõike omale ja saab kõhukinnisuse.

2. Kes *teisi süüdistades häbeneb*, see paristab kõhulahtisusena kõik kohad nii täis, nagu ta süüdlastele süüdistused näkku paristada tahaks.

Kõhulahtisus *näitab, et inimene tahab oma töö tulemusi liiga kiiresti näha.* Materiaalsel tasandil on iga tegevus protsess, milleks on vajalik teatud *optimaalne aeg*, mille jooksul antakse ja saadakse, tehakse vanast uut ja uuest vana, ehitatakse ja lõhutakse vastavalt vajadusele ja alles siis on tulemus näha. Ärakasutatud materjalid, mida enam tarvis ei lähe, viiakse selleks ettenähtud kogumiskohta: prügimäele, sõnnikuhunnikusse, kompostikasti.

Paljud, kes hakkavad stresse vabastama, saavad kõhulahtisuse. Tahtmine oma kõikidest stressidest kiiresti lahti saada, võib tekitada nii ägeda kõhulahtisuse, et keskpaik oleks nagu vaakuumiga tühjaks tõmmatud. Sellise tundega on raske püstigi seista, töötegemistest rääkimata. Risti vastupidine olukord tekib nendel, kes kuuldes oma stressidest, ei ole neid mitte mingil juhul nõus tunnistama.

Kõhukinnisuse käes vaevlejat, kes eitab iga oma stressi resoluutselt, ei aita ükski vägi. Ei ussi ega püssirohi, nagu öeldakse. Ta peab aina rohkem lahtisteid sööma ja edasi vaevlema. **Kes hakkab *endale* oma stresse ja stressidest ajendatud tegemisi tunnistama, selle kõhukinnisused lahenevad.** Rõhutasin sõna "endale". See tähendab, et *teistele pole tarvis oma stresse tunnistama joosta.* Neil on enesegi stressidega piisavalt tegemist.

Inimesi, kes ei suuda või mitte mingil tingimusel ei taha oma stresse tunnistada, iseloomustab eriline püsivus leidmaks vahendeid, millega seedetrakti tööd korrastada. Nad mõtlevad välja kõikvõimalikke dieete ja katsetavad neid enda peal. Nad võtavad vastu ka teiste pakutavaid dieete ja katsetavad neidki. Nad ei karda proovida ükskõik missuguseid lahtisteid ja üldse kõike, mida inimmõistus on keha puhastamiseks välja mõelnud. *Ainukene, millest kõhukinnisusega inimene keeldub, on oma vigade tunnistamine.* See tähendab, et kõhukinnisustega inimesel on surmast suurem hirm teadvustada, et ta teeb midagi valesti. Samastades ennast oma tegemistega ja hinnates teisi nende tegemiste järgi kardab ta, et teda hinnatakse samuti.

Tema alaväärsuskompleks sunnib teda käituma nii, nagu ta oleks kurjategija, kes peab elu eest oma valgust kartvaid tegusid varjama. Mida on sellisel inimesel varjata? Ta pole ju midagi erilist teinud. Tal on vaja mõtteid varjata. Mõtetes on ta tahtnud paha teha või teinud ja tunneb ennast seepärast hirmsa süüdlasena. Enda süü vähendamiseks peab ta leidma süüdlased, keda süüdistada ja kellele karistust nõuda.

Kõhukinnisusega inimese elu eesmärk on pidevalt tõestada, et ta teeb kõike õigesti. Mida sagedamini üks inimene teiste tegemiste kallal *õelutseb*, seda rohkem tema järjest kinnisemaks muutuv kõht *valutab.* Mida *sõjakam* ta sealjuures on, seda rohkem vaevavad teda *gaasid.* Mida *julmem* ta oma hinnangutega on, seda suuremad on tema seedetrakti limaskesta *haavandid.* Haavandtõveni välja. Mida kindlamalt ta iseenda tegemisi teiste omast paremaks pidades *ennast teistest paremaks peab*, seda kindlam on tema seedetrakti *vähktõve teke.* Vähi puhul muutub tema kõht justkui iseenesest lahtiseks.

Keda **kasuahnus** tagant kiirustab, selle toit peab sooletraktist läbi lendama ja lendabki. Keha ei suuda lennu pealt vajalikke toitaineid, mineraale ega vitamiine omastada ja jääb haigeks. Kui näha vedelas roojas on silmaga täiesti seedumata toiduosiseid, siis see tähendab, et inimene on oma vaimse ja

füüsilise jõu mõttetu raiskaja, kes paneb end nii vaimselt kui ka füüsiliselt kannatama.

Kasuahnuse asupaik seedetraktis on ristikäärsool. Tema seisundit peegeldab õlavööde. Nii, nagu iseloomustate oma turja ja õlgu, võite eksimatult iseloomustada ka oma ristikäärsoole seisundit. Õlavöötme stressiks on ülinõudlikkus. Mida suurem on ülinõudlikkus, seda suurem on kasuahnus - ja vastupidi. Üks stress sünnitab järgmise, järgmine omakorda ülejärgmise. See tähendab: mida suurem on kasuahnus, seda suurem on ülinõudlikkus ja seda suurem on sundolukord saada oma ülinõudlikku tahtmist. See on võimalik, sundides ainult iseennast ja teisi järjest rohkem ja kiiremini.

Mida suurem kiirus ehk hirm inimest taga ajab, seda rohkem ta *lippab* ja tema *kõht lippab* ka. Sellisel inimesel pole aega vaadata, *mis* temast maha jääb ja tal ei tule pähegi mõelda, *miks* see temast maha jäi. Ta võib enda poolt täis tehtud tualettruumi mõne aja pärast tagasi joosta ja olla hingepõhjani solvatud, et tema peab sellises peldikus käima. Ta ei tunnista, et unustas eelmisel korral isegi vee peale tõmbamata, muudest pisiasjadest rääkimata. Pole kahtlust, et kiirustajad on roojale algselt nimeks pannud ***väljaheide.*** Kellel uute asjade alustamisega liiga kiire on, see tahab vanadest lahti saada ja ta ***heidab***ki nad kui mittevajalikud enne õiget aega ***välja***.

Teiste häbistamine ehk süüdistamine on tuntud komme. Eriti kardavad teiste hinnangut need, kes ise teisi kritiseerivad. Nad teavad, et töö järgi hinnatakse inimest, seepärast ei julge nad oma töö tulemusi näidata. Mida suurem on hirm häbistatud saada, seda kinnisemaks muutub kõht. Et teistele kuidagi oma töökust tõestada, on tarvis rohkem varandust koguda. On ju teada, et töökas inimene on rikas. Kokkuhoid aitab rikkust suurendada.

Hirm teeb kokkuhoiust kiiresti koonerdamise ja mida suurem see on, seda kinnisem on inimese kõht. Mida rohkem kõhukinnisusega inimene raiub oma õigust, et kõiki neid tema meelest halbu inimesi pole millegi eest armastada, seda enam ei aita teda ei ussi- ega püssirohi, nagu rahvasuu ütleb.

Kõige hullem koonerdamine on armastusega koonerdamine. Asjadega koonerdaja tunnistab oma viga kohe, seepärast on paljud pärast minu teise raamatu lugemist oma kõhukinnisusest vabanenud. Aga armastusega koonerdaja ei tunnista oma viga. Temale peab jääma õigus, et teised on halvad - ja kõik. Prunt mõtlemises ja prunt tagumikus on täpipealt ühesugused.

Mõelge oma seedetrakti peale. Käige ta mõttes jupp-jupilt läbi ja laske oma stressid vabadusse. Vastasel juhul saab mõõt ühel päeval täis ja kõik paiskub nähtavale - limaskestad võtavad naha appi. Aga naha ükskõik missugust patoloogiat pole enne põhjuse likvideerimist võimalik kõrvaldada. See tähendab, **et nahahaiguste ravil pole mingit mõtet kui seedetrakt on korrast ära. Kui seedetrakt on korras, siis pole nahka enam vaja ravida - ta on niigi korras.**

KOKKUVÕTTEKS

Stresside keele oskamine ja
selle oskuse igapäevane kasutamine
teeb
pea selgeks,
hinge kergeks ja
keha terveks.

Stresside keele oskus võimaldab Teil kokku saada sõbraga,
keda te siiani ei tundnud – see on Teie keha,
kes räägib stresside sõnatus keeles.
Kehaga suheldes saate keelelise süvaõppe,
mis on eriliselt huvitav ja ei muutu kunagi tüütavaks.
Niimoodi õpite iseennast tundma ja maailma uues valguses
vaatama.
Muutute nägijaks.

Tänan Teid.

Luule Viilma.

SISUKORD